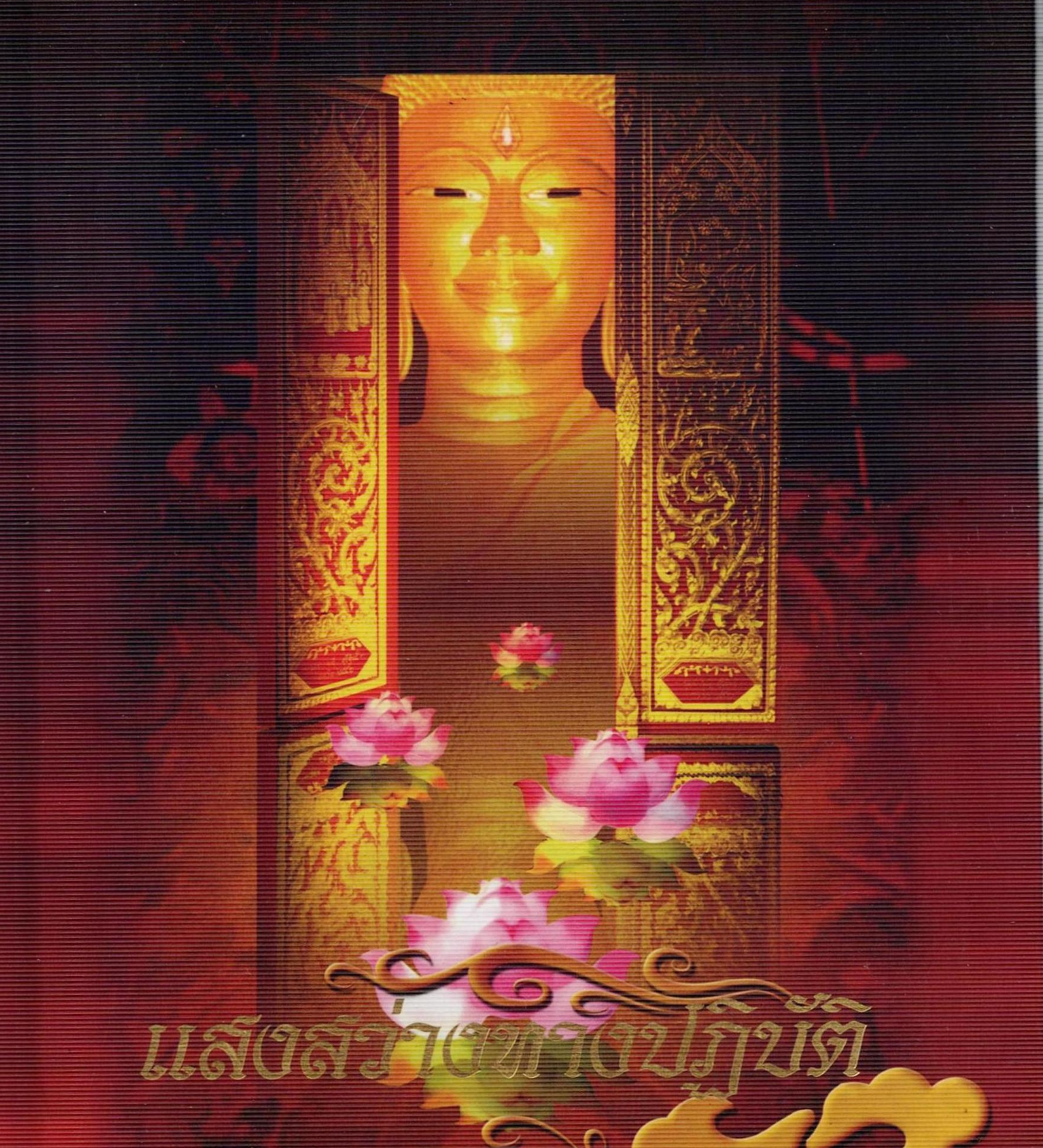


แสงสว่างทางปฏิบัติ

๒

พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท)

แสงสว่างทางปฏิบัติ
พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท)

๒

ภาพปก : ดอกบัวบานที่วัดพิชโสภาราม

แสงสว่างทางปฏิบัติ

เล่ม ๒

เนื่องในงานทำบุญเจริญอายุวัฒนมงคล ๗๗ ปี

พระบวรปริยัติวิธาน

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๓

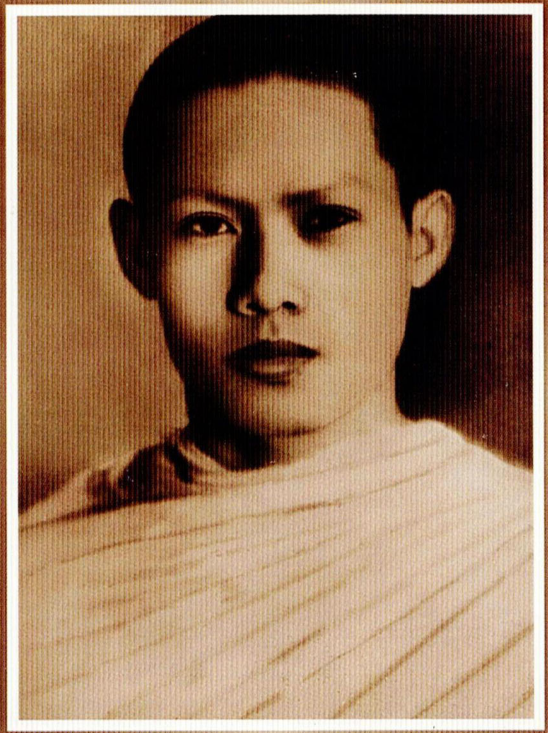
แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๒

พระบวรปริยัติวิธาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๓
จำนวน : ๒,๐๐๐ ชุด
ISBN 978-974-401-208-1

จัดทำโดย : สำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภาราม
๔๓ หมู่ ๒ ต.แก้งเหนือ อ.เขมราฐ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๗๐
โทรศัพท์ : ๐๔๕-๒๑๘๐๑๙
โทรสาร : ๐๔๕-๒๑๘๐๒๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด
๔๘/๒๖-๓๑ ซ.จุฬา ๒ ถ.บรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๒๑๕-๗๒๒๐, ๐-๒๒๑๕-๗๖๙๘
โทรสาร : ๐-๒๒๑๔-๐๐๓๘
e-mail : tanapress@gmail.com





สารบัญ

หน้า

การพัฒนาจิต

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะ อันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายถวายความรู้ แด่ท่านครูบาอาจารย์ หลวงปู่หลวงตา ตลอดถึงท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย สืบไป

ท่านทั้งหลาย การประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานในสมัยนี้ หรือว่ายุคนี้ท่านใช้คำศัพท์ใหม่ ไม่เหมือนกันกับเวลาที่ผ่านมา คือท่านให้ความหมายจากคำว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือว่าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน หันมาใช้คำว่า **พัฒนาจิต** อย่างที่หลวงพ่อได้ไปร่วมในการปฏิบัติ โดยที่คณะอาจารย์ขั้นบริหารมาปฏิบัติที่เมืองอุบลฯ ของเราที่ผ่านมานั้นมี ๔ รุ่นๆ ละ ๒๕๐ ท่าน

คำว่า **ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** นี้ ท่านหันมาใช้คำว่า **พัฒนาจิต** แทน คือเพื่อจะไม่ให้ซ้ำกัน เพื่อจะไม่ให้

ซ้ำซาก หรือเพื่อเหมาะแก่ภาวะของผู้ปฏิบัติ ก็เลยใช้คำว่า พัฒนาจิต ที่จริงก็ถูก

คือว่า **การพัฒนาจิต** ก็หมายความว่า ทำจิตของตนให้ดีขึ้น ทำจิตของตนให้เจริญขึ้น ทำจิตของตนให้ประเสริฐ ทำจิตของตนให้ดีเด่น ทำจิตของตนให้พ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่า **พัฒนาจิต**

เพราะเหตุไร จึงใช้คำว่า **พัฒนาจิต**

เพราะว่าการพัฒนาจิต ก็คือการทำจิตของเราให้ดีขึ้น หรือว่ายกจิตของเราให้ดีขึ้น

เพราะเหตุไรจึงว่าเช่นนี้ หรือว่าจิตของเราที่ผ่านๆ มานั้นยังไม่ดี

ที่จริงที่ผ่านมานั้นจิตของเราก็ดีอยู่ แต่ว่ายังดีไม่พอ หรือดีไม่พร้อม ดีไม่ถึงที่ ส่วนมาก จิตของเรานั้นตกอยู่ในอำนาจของสังกิเลสธรรมทั้งหลายทั้งปวง ที่เราทั้งหลายเห็นกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน บางทีได้ข่าวทางหนังสือพิมพ์บ้าง ข่าวทางทีวีบ้าง ทางวิทยุบ้าง ว่าฆ่ากันที่โน้น ฆ่ากันที่นี้ ขโมยของกันที่โน้น ขโมยของกันที่นี้ ตั้งแต่ของเล็กๆ น้อยๆ จนถึงของใหญ่โตรโหฐาน มีการล่วงเกินผัวกัน เมียกัน ลูกกัน หนักๆ เข้าพ่อข่มขืนลูก ครูบาอาจารย์ข่มขืนลูกศิษย์

ลูกหา ตลอดถึงการโกหกพกลมต้มตุ๋นกันเพื่ออยากได้ทรัพย์ของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง หนักเข้าก็เสพยาเสพติด ดื่มสุรา ยาเมา ฝิ่น เฮโรอีน ผงขาว ดมกาว สมัยนี้ก็มียาบ้าเพิ่มขึ้นมา

หลวงพ่ออ่านหนังสือพิมพ์เมื่อวานนี้ ที่เขาจับได้เมื่อวานนี้ ยาบ้า จับยาบ้าได้สี่ล้านเม็ด ท่านทั้งหลายคิดดูสิว่าเกือบจะครึ่งประเทศไทย สี่ล้านเม็ดนี่ ถ้าไปแจกคนโน้นบ้าง แจกคนนี้บ้าง ฐานะของประเทศชาติมันจะเป็นอย่างไร หลวงพ่อคิดว่า สภาวะที่มันเป็นอยู่นี้ หรือสิ่งที่มันเป็นอยู่นี้ ประเทศไทยของเรานั้น ล่อแหลมต่ออันตรายยิ่งนัก ล่อแหลมต่ออันตรายมาก คิดๆ แล้ว ทุกวันนี้

เขาใช้วิธีรบกับพวกเราด้วยวิธีอื่น เช่นเขา(ประเทศอื่นมา)รบกับประเทศไทย รบด้วยเศรษฐกิจบ้าง เดี๋ยวนี้ก็เอายาบ้ามามอมเมาประชากรของประเทศไทย หากว่าเขาทำสำเร็จแล้วประเทศไทยของเราจะเป็นอย่างไร

หลวงพ่อว่า ถ้ามันหนักเข้าๆ แล้ว หากว่าเขายกทัพจับศึกเข้ามา ไทยเราก็คงสู้เขาไม่ได้ อย่างประเทศลาว สมัยที่ฝรั่งปกครองอยู่โน้น ฝรั่งมันก็มอมเมาประชาชนชาวลาว โดยที่ให้ดื่มเหล้า ปลูกฝิ่น ปลูกกัญชา เล่นการพนันได้โดย

อิสระ ไม่มีกฎหมายบังคับ ผลสุดท้ายประชากรของประเทศลาว ก็ไม่คิดที่จะพัฒนาประเทศชาติของตนให้เจริญรุ่งเรืองถาวรได้ ข้อนี้ ฉันใด

ประเทศไทยของเรา หากว่าภาวะมันเป็นอยู่อย่างทุกวันนี้ จนทั่วทุกหัวระแหงแห่งที่แล้ว ในสถาบันต่างๆ ทางโรงเรียนก็ดี ทางหน่วยราชการอื่นๆ ก็ดี หนักเข้าทะลักเข้ามาภายในวัด ถ้าว่ามันเป็นอย่างนี้แล้ว ท่านทั้งหลายลองคิดดูสิว่า มันจะเป็นอย่างไร

สรุปแล้วว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นอย่างนี้ ก็เกิดขึ้นจากจิตที่ยังไม่ได้พัฒนา คือจิตยังไม่ดี ประเทศแต่ละประเทศที่มีสัมพันธ์ต่อกัน ก็หาวิธีที่จะเอาชนะซึ่งกันและกัน พูดคร่าวๆ อย่างนี้ ท่านทั้งหลายก็พอจะรู้ว่าอะไรเป็นอะไร เดี๋ยวนี้เขารบกันวิธีไหน

ประเทศไทยหากยังเป็นอย่างนี้ ประเทศไทยจะตกเป็นทาสเขาไหม หรือว่าจะเอาชนะเขาได้ไหม อะไรทำนองนี้ต้องคิด ต้องพิจารณา เพื่อจะหาทางช่วยเหลือประชาชนคนไทยของเราทั้งหลายให้อยู่เย็นเป็นสุข ไม่เป็นขี้ข้าประเทศอื่นชาติอื่น พวกเราทั้งหลายที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ในขณะนี้ ก็ถือว่าเราทั้งหลายได้ช่วยตัวเองด้วย

และก็ช่วยประเทศชาติบ้านเมืองด้วย เพื่อจะให้อยู่รอด สภาวะที่มันเป็นอยู่ทุกวันนี้

ก็เพราะว่าจิตของพวกเราทั้งหลายแต่ละรูป แต่ละนามนั้น ยังไม่ได้พัฒนา หรือว่าพัฒนาแล้วแต่ยังไม่ดีพอ ยังไม่ดีพร้อม เหตุนั้น หน่วยราชการที่เล็งเห็นมองเห็นการณ์ไกล จึงได้จัดการอบรมครูอาจารย์ ผู้ที่จะไปบริหารประเทศชาติบ้านเมืองให้อยู่ดำรงคงมั่นอยู่ไปได้ ประชากรของประเทศนั้น แต่ละคนๆ ต้องอาศัยครูเป็นสำคัญ คือครูนี้เป็นผู้ให้ความรู้ทุกสิ่งทุกประการ ประชากรทุกคนๆ นั้น

หากว่าไม่ได้มีการศึกษาเล่าเรียน ก็จะไม่รู้ไม่เข้าใจว่า ประเทศชาติควรจะดำเนินไปอย่างไร ทำอย่างไรประเทศชาติของเราจึงจะเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของประเทศอื่น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ ต้องอาศัยครูเป็นผู้กำบังเหียนอันสำคัญ ถ้าขาดครูเสียแล้ว ประเทศชาติบ้านเมืองก็ไม่สามารถที่จะดำเนินไปในปฏิปทาที่ถูกต้อง ไม่สามารถที่จะดำเนินไปสู่ความสุขความเจริญได้

เหตุนั้น ครั้งแรกจึงเอาเฉพาะครูอาจารย์ชั้นบริหารมาอบรมแต่ละหน่วยๆ ขณะนี้มีทั้งครูมัธยม มีทั้งครูประถม ก็เป็นโชคอันดีที่เราได้มาประพฤติปฏิบัติ

พระกัมมัฏฐาน เพื่อเป็นการพัฒนาจิต เรียกว่าพวกเราทั้งหลายมาเจริญวิปัสสนาภาวนา

เพราะเหตุไร จึงเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือว่าจึงใช้คำว่า พัฒนาจิต เพราะว่าจิตของเรานั้นส่วนมาก ตกอยู่ใต้อำนาจของสังกิเลสธรรมทั้งหลายทั้งปวง จิตของเราตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำมี โลภ โกรธ หลง เป็นต้น เมื่อรวมแล้วสภาวะที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจของเรานั้นตกอยู่ในระบบที่ไม่ดี ท่านแยกประเภทไว้มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. โลภะ จิตของคนเราทั้งหลายนั้น ตกอยู่ในอำนาจของโลภะ คือความคิดอยากได้ทรัพย์สมบัติของคนอื่นมาเป็นของตนเองในทางทุจริต นับตั้งแต่อยากได้ของเล็กๆ น้อยๆ มีราคาค่างวดไม่เท่าไหร่ แล้วก็อยากได้ของใหญ่โตขึ้นตามลำดับๆ

ถ้าเป็นประเทศแต่ละประเทศก็อยากได้ประเทศอื่นมาเป็นเมืองขึ้นของประเทศตัวเอง ที่เราทั้งหลายก็ทราบกันแล้วว่า โลภะความอยากได้นี้มันเพิ่มทวีขึ้นไปตามลำดับๆ จนกลายเป็นตัณหาความทะยานอยากอย่างแรงกล้า ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า **โลกคือหมู่สัตว์ พร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสแห่งตัณหา**

เมื่อโลภะยังไม่สงบระงับไปจากจิตจากใจของเรา ความอยากได้หรือความต้องการก็ยิ่งเพิ่มประมาณขึ้นไปเรื่อยๆ เพิ่มดีกรีขึ้นไปเรื่อยๆ ตัวโลภะนี้ก็ถือว่าเป็นแรงอันหนึ่ง เป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง ที่ทำให้จิตใจของเราตกไปในฝ่ายต่ำ ขาดคุณธรรม ขาดศีลธรรมอันดีงาม

๒. โทสะ คือความโกรธ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็ไม่พอใจ เกิดโทมนัสความน้อยใจ ความแห้งผากใจ ความคับแค้นใจ เมื่อเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ทะเลาะเบาะแว้งซึ่งกันและกัน ฆ่ากันประหัตประหารกัน ด้วยกำลังศัสตราอาวุธ ตลอดถึงยาพิษอะไรนานาประการ ตามอำนาจของความโกรธที่เกิดขึ้นว่า

เราจะทำอย่างไร จึงจะสามารถเอาชนะคนอื่นได้ ก็ต้องหาวิธีที่จะเอาชนะคนอื่น ว่าวิธีไหนอย่างไร ที่จะเอาชนะคนอื่นได้ ก็หาวิธีนั้น หรือประกอบกรรมทำเข็ญด้วยวิธีนั้นๆ ก็ถือว่า**โทสะนี้เป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง ซึ่งทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้**

๓. โมหะ คือความหลงผิด ไม่รู้จัก ผิดชอบ ชั่วดี บาปบุญ คุณโทษ ประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า

ประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน ไม่รู้ว่าการประพฤติปฏิบัติอย่างไร จะทำให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงได้รับความเดือดร้อน ทำอย่างไรประชาชนทั้งหลายจะได้รับความสุขความเจริญ

ทำให้เป็นผู้มีใจอันมืดบอด ไม่รู้จัก ผิดชอบ ชั่วดี บาปบุญ คุณโทษ ไม่รู้จักประโยชน์โลกนี้ ไม่รู้จักประโยชน์โลกหน้า ไม่รู้จักประโยชน์อย่างยิ่งคือมรรคผลพระนิพพาน ไม่รู้จักคุณพ่อคุณแม่ คุณครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณเป็นต้น อันนี้เป็นลักษณะของโมหะ

๔. มานะ คือความถือตัว คือถ้าตัวเลิศกว่าเขาก็สำคัญว่าตัวเลิศกว่าเขา ตัวเลิศกว่าเขาก็สำคัญว่าตัวเสมอเขา ตัวเลิศกว่าเขาก็สำคัญว่าตัวเลวกว่าเขา, หรือว่าตัวเสมอเขาก็สำคัญว่าตัวเลิศกว่าเขา ตัวเสมอเขาก็สำคัญว่าตัวเสมอเขา ตัวเสมอเขาก็สำคัญว่าตัวเลวกว่าเขา, หรือว่าตัวเลวกว่าเขาก็สำคัญว่าตัวเลิศกว่าเขา ตัวเลวกว่าเขาก็สำคัญว่าตัวเสมอเขา ตัวเลวกว่าเขาก็สำคัญว่าตัวเลวกว่าเขา

มานะ คือความถือตัวนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยอันหนึ่งซึ่งทำให้สังคมเดือดร้อนอยู่ในขณะนี้ เราทั้งหลายไปในสังคมแต่ละสังคม เราจะเห็นอำนาจของมานะนี้ มันทำให้

แยกหมู่แยกคณะ แยกพรรคแยกพวก แยกชั้นวรรณะ ทำอะไรๆ ก็ลำบาก ต้องทำให้ถูกตามกฎตามเกณฑ์ ถ้าว่าไม่ถูกตามลักษณะ

สมมติว่า ผู้มีอายุ ๕๕ ปี ๖๐ ปี ๗๐ ปี ส่วนผู้สำเร็จการศึกษาใหม่ๆ มีอายุเพียง ๓๐ ปี แต่ว่ามีวุฒิสูงกว่าสำเร็จปริญญาโทอย่างนี้ ผู้ที่มีอายุตั้ง ๕๕ ปี ก็ต้องลงไปอยู่ในการปกครองของผู้ (มีอายุน้อยคราวลูก แต่) มีความรู้มากกว่า เช่นที่พวกเราทั้งหลายได้เห็นในสถาบันต่างๆ ทุกวันนี้มันเป็นอย่างนี้

ที่มันเป็นอย่างนี้ เพราะอะไร เพราะอำนาจของมานะคือความถือตัว เมื่อถือตัวแล้ว ก็ถือพรรค ถือพวก ถือกลุ่มนั้น กลุ่มนี้ พวกนั้น พวกนี้ ชาตินั้น ชาตินี้ ประเทศนั้นประเทศนี้ ไปเรื่อยๆ ก็เป็นอำนาจของมานะ

ถ้าว่าถิ่นไหน หรือสถาบันใดๆ ที่มีมานะมากๆ มีแต่ผู้มีมานะมากๆ แล้ว มีมานะกล้าแล้ว กลุ่มนั้นสถาบันนั้นก็จะอยู่ด้วยความลำบาก นี้ก็ถือว่าเป็นตัวมานะ ก็ถือว่าเป็นตัวหนึ่งที่ทำให้สังคมเดือดร้อน

๕. ทิฏฐิ คือความเห็นผิด คือเป็นความเห็นที่ขัดต่อสภาวธรรมจริงๆ สมมติว่าเห็นไปว่า พระพุทธเจ้าไม่มี

พระธรรมไม่มี พระสงฆ์ไม่มี ครูบาอาจารย์ไม่มีพระคุณ พ่อแม่ไม่มีพระคุณ เห็นว่าโลกนี้ไม่มี โลกหน้าไม่มี นรก สวรรค์ มรรค ผล พระนิพพานไม่มี เป็นต้น อันนี้เป็น อำนาจของทิฏฐิ เมื่อมีทิฏฐิคือความเห็นผิดแล้ว ก็จะเป็น เหตุเป็นปัจจัยให้คนทั้งหลายคิดผิด ทำผิด พูดผิด ทำให้ สังคมเดือดร้อน

๖. วิจิกิจฉา คือความสงสัย ความสงสัยไม่แน่ใจใน ข้อวัตรปฏิบัติ คือเช่นว่า สงสัยในเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ สงสัยในเรื่องโลกนี้โลกหน้า สงสัย เรื่องสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพาน

สงสัยข้อวัตรปฏิบัติของตนที่ปฏิบัติอยู่นี้ จะเป็น เหตุเป็นปัจจัยให้ได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพานจริงหรือไม่ อะไรอย่างนี้ เรียกว่า วิจิกิจฉา คือ ความสงสัย เมื่อคนเรามีความสงสัยแล้วก็ไม่กล้าทำอะไร ลงไป

๗. อุทธัจจะ คือความคิดมาก กิเลสตัวนี้เป็นตัวที่ สำคัญอีกอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นในขันธสันดานของผู้ใด หรือผู้ใดที่มากไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ผู้นั้นหรือบุคคลนั้นจะ เป็นคนคิดมาก

สมัยนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **พวกวิตกจริต** คือคิดมาก เป็นความคิดที่ไม่มีระบบ คิดจนเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดโรคประสาท ให้เกิดความดันสูง คนที่เป็นโรคประสาทเป็นบ้า เกิดความดันสูง ก็เพราะอุทธัจจะนี้เป็นตัวการสำคัญอีกตัวหนึ่ง

ท่านทั้งหลายคิดให้ซึ้งๆ ไปว่าตัวนี้มันหนัก มันมีพิษสงขนาดไหน เราก็คิดดูว่า หนักถึงเขาต้องตั้งโรงพยาบาลประสาท เช่น ที่อุบลฯ ของเรานี้ก็มีโรงพยาบาลศรีมหาโพธิ์ เป็นโรงพยาบาลที่รักษาโรคประสาท แต่ละจังหวัดๆ ก็มีโรงพยาบาลประเภทนี้อยู่ทุกจังหวัด ในส่วนกลางเช่นกรุงเทพฯ ก็ต้องมีโรงพยาบาลประเภทนี้ ที่รักษาโรคประสาท

ทีนี้ โรคประสาทเกิดมาจากไหน เกิดมาจากความคิดมาก ซึ่งเกิดจากอำนาจของอุทธัจจะ เพราะฉะนั้นตัวอุทธัจจะนี้ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้คนไม่กล้าทำอะไร และทำอะไร ส่วนมากก็ไม่ถูกต้อง หนักๆ เข้าก็เป็นโรคประสาท เป็นความดันสูง

๘. ถีนะ คือความท้อใจ เป็นกิเลสที่ทำให้เกิดความท้อใจ ความท้อใจมีอยู่กับบุคคลผู้ใดหรืองานใด บุคคล

ผู้นั้นหรือหน่วยงานนั้น ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินไปดีได้ หรือไม่กล้ากระทำ

สมมติว่า จะศึกษาเล่าเรียนก็เกิดความท้อใจมาแล้ว จะไปสอบความรู้ก็เกิดความท้อใจขึ้นมาแล้ว จะทำไร่ทำนาก็เกิดความท้อใจขึ้นมาแล้ว จะทำงานอุตสาหกรรมอย่างโน้นอย่างนี้ ก็เกิดความท้อใจขึ้นมาแล้ว

พอจะมาบวชในพระพุทธศาสนา ก็เกิดความท้อใจขึ้นมาแล้ว เมื่อบวชมาแล้วจะศึกษาเล่าเรียนพุทธมนต์หรือพุทธวจนะ คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ท้อใจขึ้นมาแล้ว จะเรียนนักธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก ก็ท้อใจ จะเรียนบาลีเพื่อจะสอบเป็นเปรียญธรรม ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙ ก็เกิดความท้อใจขึ้นมา

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างนี้ ก็เกิดความท้อใจในการจะประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานขึ้นมา เมื่อมีความท้อใจอยู่ที่ไหนหรืออยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นก็ไม่กล้ากระทำงานทุกอย่าง ทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งด้านปริยัติ ทั้งด้านปฏิบัติ การงานอื่นๆ ถ้านะก็ถือว่าเป็นโรคชนิดหนึ่งซึ่งมีอยู่ในจิตใจของแต่ละบุคคล

๙. อหิริกะ ความไม่ละอาย คือไม่ละอายบาป

ไม่ละอายผลของบาป ไม่ละอายตัวเอง ไม่ละอายคนอื่น ไม่ละอายพ่อแม่ ไม่ละอายครูบาอาจารย์ ไม่ละอายประชาชน ไม่ละอายเทวดาฟ้าดิน คนเราเมื่อไม่มีความละอายแล้ว ก็สามารถทำความชั่วได้ทุกอย่าง ความไม่ละอายนี้ ก็ถือว่าเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง ซึ่งสิงอยู่ในจิตใจของแต่ละบุคคล

๑๐. อโนตตัปปะ คือความไม่กลัว ไม่กลัวความชั่ว และไม่กลัวการทำความชั่ว กล้าทำความชั่วได้ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่กลัวต่ออำนาจใดๆ ทั้งสิ้น

เช่นว่า พูดถึงครอบครัว ลูกที่ไม่กลัวพ่อ ไม่กลัวแม่ สามีไม่กลัวภรรยา ภรรยาไม่กลัวสามี ลูกๆ หลานๆ ไม่กลัวพ่อกลัวแม่ คนในหมู่บ้านไม่กลัวผู้ปกครองของหมู่บ้าน อำเภอไม่กลัวผู้ปกครองภายในอำเภอ หนักเข้ารวมทั้งประเทศ ก็ไม่กลัวอำนาจของผู้ปกครองระดับประเทศ เรามาบวชในวัดในวา ก็ไม่กลัวครูบาอาจารย์ หนักๆ เข้า ไม่กลัวตัวเองด้วย

สรุปแล้วว่า ไม่กลัวตัวเองด้วย ไม่กลัวคนอื่นด้วย กิเลสตัวนี้ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยอันหนึ่ง ซึ่งทำให้คนเรา

ทั้งหลายเดือดร้อน

เมื่อกล่าวมาถึงนี้ ท่านทั้งหลาย ก็จะรู้ว่า สภาวะของจิตของคนทั้งหลายที่อยู่ในสังคมอยู่ทุกวันๆ นี้ ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจของความชั่วทั้ง ๑๐ ประการ ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มากก็น้อย เมื่อจิตใจของเรามันตกอยู่ในสภาวะทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ถือว่า จิตใจของเราไม่ดี จิตใจของเรายังไม่ดีพอ จิตใจของเรายังสกปรกโสมมอยู่ เป็นจิตใจที่ทำให้ตัวเองและสังคมได้รับความเดือดร้อน

เหตุนั้น ผู้ที่เห็นการณ์ไกลจึงได้จัดระบบการอบรมขึ้นมาใหม่ เรียกว่า **พัฒนาจิต** ทางฝ่ายคณะสงฆ์ก็เรียกว่า **การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน**

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเมื่อก่อนโน้น ต่างคนต่างทำ ต่างสำนักต่างทำ แต่เดี๋ยวนี้เป็นคำสั่งตูม ออกมาเลย เป็นข้อปฏิบัติระดับประเทศ คือแต่ละจังหวัดต้องมีศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปๆ ก็ต้องมีมาถึงอำเภอถึงตำบล ผลที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตหรือเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นจะเป็นอย่างไร ท่านทั้งหลายก็คงจะรู้จะเข้าใจว่าเมื่อใด จิตที่เราได้พัฒนาแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ดีที่เลิศที่ประเสริฐ เป็นจิตที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจความชั่วทั้ง ๑๐

ประการดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

เมื่อประพฤติปฏิบัติแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์ขึ้นมาเป็นขั้นๆ เช่นว่า **สีลวิสุทธิ** เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังคมของเราอยู่ด้วยความสุขความสบาย มีระเบียบ ทุกคนที่เกิดขึ้นมาแล้ว ต้องอยู่ในกฎระเบียบของสังคม เช่นว่า ครอบครัวก็ต้องมีระเบียบของครอบครัว ชาววัดก็ต้องมีระเบียบของชาววัด ชาวบ้านก็ต้องมีระเบียบของชาวบ้าน ระเบียบของสังคมที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ก็คือศีล ๕ ประการ

การที่เราทั้งหลายตั้งอยู่ในศีล ๕ ประการนี้ ก็ถือว่าจิตของเรามีระเบียบ เมื่อเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติในกฎระเบียบของสังคมก็ดี ของครอบครัวก็ดี ของหมู่บ้านก็ดี ของตำบล ของอำเภอ ของจังหวัด ของประเทศชาติ ก็ทำให้เกิดความสงบสุขขึ้นมา ไม่เดือดร้อน

พวกเราทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เราถือศีล ๑๐ บ้าง ศีล ๘ บ้าง ศีลอุโบสถบ้าง หรือศีล ๒๒๗ บ้าง เมื่อใดเราตั้งอยู่ในศีลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การแสดงออกของสังคมนั้นๆ เป็นผู้มีกายอันสงบ มีวาจาอันสงบ เมื่อมีกายอันสงบ มีวาจาอัน

สงบ มีจิตใจที่ไม่พยาบาทอาฆาตจองล้างจองผลาญซึ่งกันและกัน ต่างคนก็ตั้งอยู่ในระบบของสังคม หรือตั้งอยู่ในระเบียบของสังคม สังคมของเราก็อยู่เย็นเป็นสุข

สรุปแล้วว่า เมื่อเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เกิด **สีลวิสุทธิ** คือมีศีลอันบริสุทธิ์ เมื่อศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว ศีลนี้ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจของเราเยือกเย็น ให้สังคมเยือกเย็นน่าอยู่ สังคมก็อยู่เย็นเป็นสุข

เมื่อจิตใจของเราเยือกเย็นแล้วท่านทั้งหลายคือจิตใจของเรามันมีความสุข ซึ่งเกิดขึ้นจาก**สีลวิสุทธิ** คือ มีศีลอันบริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว จิตใจของเราก็เยือกเย็นเป็นปกติ เมื่อจิตใจของเราไม่เดือดร้อนแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ

จิตใจของเราจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ดี เช่นว่าเราตั้งจิตตั้งใจไว้ในอารมณ์ไหน จิตใจของเราก็จะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น **เมื่อจิตใจของเรามีสมาธิแล้วก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การคิดของเรามีระบบ** ไม่เหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนสมาธิยังไม่มี มันจะคิดอะไรร้อยแปดพันประการขณะนี้ นาทีนี้ ชั่วโมงนี้ คิดอย่างหนึ่ง อีกนาทีต่อไป ชั่วโมง

ต่อไปคิดอีกอย่างหนึ่ง บางที ๕ นาที คิดไปร้อยเรื่องพันเรื่อง บางที ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาที คิดไปเป็นหมื่นๆ เรื่อง เป็นความคิดที่ไม่มีระบบ

เมื่อจิตใจของเรามีสมาธิแล้ว การคิดจะมีระบบ ซึ่งเรียกว่า **จิตตวิสุทธิ** คือมีจิตอันบริสุทธิ์ ก็ได้แก่จิตที่เป็นสมาธินั่นเอง เมื่อสมาธิสมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาขึ้นมา คือสมาธินี้จะอบรม เมื่อสมาธิอบรมดีแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา

เมื่อเกิดปัญญามาแล้วท่านทั้งหลาย ผู้อยู่ทางโลกก็จะเห็นความเป็นไปของทางโลกว่ามันเป็นไปอย่างไรๆ ที่เป็นอยู่นี้ สังคมโลกขณะนี้ มันถูกไหม การดำเนินวิถีชีวิตอย่างนี้มันถูกต้องไหม เราอยู่ในสมณเพศว่า การดำเนินวิถีชีวิตของเรานี้ขณะนี้ มันถูกต้องไหม การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้มันถูกต้องไหม เกิดความเห็นขึ้นมา

ผลสุดท้าย เราเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างนี้ ก็จะเห็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่นว่า เห็นรูปเห็นนามแล้วก็สามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ เช่นว่า เราเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ตรงไหนมันเป็นรูปตรงไหนมันเป็นนาม ก็จะเกิดความรู้ขึ้นมา ไม่ใช่ว่าทำเล่นๆ

ยืนหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม พองหนอ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม ยุบหนอ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม เวลาเราเจ็บเราปวด กำหนดว่า ปวดหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม หรือเวลาเกิดความสุขขึ้นมา กำหนดว่า สุขหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม

เมื่อเวลาเราคิดโน้นคิดนี้ก็กำหนด เอาสติกำหนดว่า คิดหนอๆ ร่ำไป ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาว่า ในขณะที่กำหนดว่า คิดหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนดว่า เห็นหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม เวลาได้กลิ่นกำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม

เวลารับประทานอาหารเรากำหนดว่า รสหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม เวลาเราถูกต้องอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เรากำหนดว่า อ่อนหนอ แข็งหนอ เย็นหนอ ร้อนหนอ อะไรทำนองนี้ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม มันจะเกิดความรู้ขึ้นมา

ปัญญาดังกล่าวมาแล้วนี้ เกิดจากอำนาจของสมาธิ สมาธิที่เราบำเพ็ญดีแล้วมันจะให้เกิดปัญญาดังกล่าวมาแล้ว

ข้างต้น และก็ปัญญานี้ เมื่อเกิดก็จะเกิดตามวิถีของมัน ไม่เหมือนเมื่อก่อน ที่จิตของเรายังไม่เป็นระบบ การคิดยังไม่เป็นระบบ

เมื่อการคิดของเราเป็นระบบแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นระบบ ไม่ไปทางโน้นไปทางนี้ คือความรู้ที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาภาวนานี้ มันจะเป็นระบบของมันเอง เมื่อเห็นรูปเห็นนาม สามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้แล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาข้ามพ้นความสงสัย

เมื่อก่อนโน้น เรามีความเคลือบแคลงสงสัย เรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง เรื่องโลกนี้ โลกหน้า เรื่องมรรค เรื่องผล เรื่องนิพพาน เป็นต้น ความสงสัยทั้งหลายทั้งปวงนั้น ก็จะหมดไป เช่นว่า คนเรานี้มาจากไหน มาเกิดในที่นี้ เกิดขึ้นมาเพราะกรรมอะไร คนผู้นี้เขามีความรู้สูง มีสติปัญญาดี มันเกิดขึ้นเพราะอะไร มันจะเกิดความรู้ขึ้นมา

สรุปเอาสั้นๆ ว่า มันจะเกิดความรู้ขึ้นว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม มันจะเกิดความรู้ รูปนามนี้เกิดขึ้นมาจากอะไร อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดรูปเกิดนาม มันจะเกิด

ความรู้ขึ้นมา เมื่อเราเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามลำดับๆ ปัญญาของเราก็แก่กล้าขึ้นตามลำดับๆ ก็จะหมดความเคลือบแคลงสงสัยเรื่องดังกล่าวมาแล้วข้างต้น คือเห็นว่ารูปมันเกิดมาจากอันนี้ นามเกิดมาจากนี้ รูปนี้มีอันนั้นเป็นเหตุเกิด นามนี้มีอันนั้นเป็นเหตุเกิด ดังที่ท่านกล่าวไว้ในหลักของการปฏิบัติว่า

รูป เกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา กรรม อาหารและความเกิดขึ้นของรูปอย่างเดียว

เวทนา เกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะและความเกิดขึ้นของเวทนาอย่างเดียว

สัญญา เกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะและความเกิดขึ้นของสัญญาอย่างเดียว

สังขาร เกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะและความเกิดขึ้นของสังขารอย่างเดียว

วิญญาณ เกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา นามรูปและความเกิดขึ้นของวิญญาณอย่างเดียว

นี้เรียกว่า **นิพพัตติลักษณะ** คือการเกิดของคนเรามันจะเกิดความรู้ขึ้นมาอย่างนี้ เมื่อปัญญาขั้นนี้เกิดขึ้นมาแล้ว จนหมดความเคลือบแคลงสงสัย ว่าอะไรเป็นอะไร

อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดรูป อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดนาม หมดความสงสัยแล้ว

เมื่อปัญญาขั้นนี้แก่กล้าแล้ว ก็จะส่งต่อกันไปตามลำดับๆ จนถึง **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** คือจะมีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ ว่า ทางนี้ผิด ทางนี้ถูก การคิด การทำ การพูดอย่างนี้มันผิด แล้วก็จะได้ละ การคิด การทำ การพูด อย่างนี้เป็นทางถูก ก็จะได้ดำเนินต่อไป ประพฤติปฏิบัติต่อไป เมื่อประพฤติปฏิบัติต่อไปแล้ว ก็จะเป็นปัญญา นี้ก็ส่งกันเป็นขั้นๆ

ขอย้อนอีกครั้งหนึ่ง สีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** จะเกิดความรู้ดำเนินไปตามลำดับๆ จนเห็นความเกิดความดับของรูปนาม เห็นเฉพาะความดับของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว เห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม

เบื่อหน่ายในรูปในนาม อยากออก อยากหนี อยากพ้น ไปจากรูป จากนาม ไม่อยากมีรูปมีนามต่อไป เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น ไม่ท้อถอย พร้อมจะต่อสู้ พร้อมจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ยอมสู้ตาย ยอม

ตายเอาดาบหน้า ขาขาดก็เอาคางเกาะไป เมื่อใด หากว่าการประพฤติปฏิบัตินั้น ยังไม่สามารถทำลายสภาวธรรมที่ลามกทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อนั้นจะไม่ลดละความพยายาม

เมื่อใด หากโลภะก็ดี โทสะก็ดี โมหะก็ดี มานะก็ดี ทิฏฐิก็ดี วิจิกิจฉาก็ดี อุทธัจจะก็ดี ถีนะก็ดี อหิริกะก็ดี อโนตตัปปะก็ดี ยังไม่หมดไปจากขันธสันดานแล้ว เมื่อนั้นจะไม่หยุดความเพียร ไม่เลิกการประพฤติปฏิบัติเป็นเด็ดขาด เรายอมตายเอาดาบหน้า ขาขาดยอมเอาคางเกาะไป

เมื่อใด เรายังไม่สามารถทำลายสภาวะที่ชั่วช้าลามกทั้ง ๑๐ ประการ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อนั้นเราจะไม่ละการปฏิบัติ เราเป็นลูกของพระพุทธเจ้า จะต้องทำให้จิตใจเข้มแข็งเหมือนพระพุทธเจ้า มันจะตายชั่วโมงนี้ นาทีนี้ วินาทีนี้ หรือว่ามันจะตายในเสี้ยววินาทีนี้ เราก็ยอมตาย

เมื่อใดยังเอาชนะสภาวะที่ลามกทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวมาแล้วไม่ได้ เมื่อนั้นเราจะไม่หยุดการปฏิบัติเป็นเด็ดขาด จิตใจมันเข้มแข็งขึ้นมาแล้ว เห็นทุกข์เห็นโทษของสิ่งที่ไม่ดี ที่ให้โทษแก่ตัวเองและสังคม จิตใจก็จะเด็ดเดี่ยว

ขึ้นมา ยอมสู้ตายเพื่อเอาชนะสิ่งที่ไม่ดี

อุปมาเหมือนกับเข้าสู่สนามรบ ยอมสู้ตาย เมื่อใดยังเอาชนะข้าศึกไม่ได้ ก็จะไม่วางปืน ไม่วางอาวุธ ยอมตายเอาหัวเป็นประกัน เอาชีวิตเป็นเดิมพัน แต่เมื่อใดเอาชนะข้าศึกได้แล้วนั้นแหละ จึงจะนิ่งนอนใจ ข้อนี้ ฉันใด เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานมาถึงนี้ จิตใจของเราจะเกิดความกล้าหาญ จิตใจจะเข้มแข็ง หนักแน่น ยอมสู้ตาย จนสามารถเอาชนะกิเลสตัณหาได้

เมื่อปฏิบัติผ่านไปเห็นว่า ช่องทางนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะทำให้กิเลสตัณหามันหมดไปจากขันธสันดาน เห็นแนวทาง เห็นวิธีการ เห็นหลักการ ที่จะทำให้กิเลสตัณหาหรือความชั่วทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นหมดไปแล้ว ก็ทำให้ใจสบาย เออ เรารู้มันละ เรารู้มันแล้ว เราเห็นทางแล้ว เราเห็นทางต่อสู้แล้ว เราเห็นทางที่จะเอาชนะมันได้แล้ว ตอนนี้เราจะพักผ่อนก่อน เอากำลังซะก่อน แล้วจึงจะได้บุกไปข้างหน้าในชั่วโมงหน้าต่อไป จิตใจของผู้ปฏิบัติก็สบายๆ มาถึงนี้ ชื่อว่ามันดำเนินในปฏิปทาที่ถูกต้องแล้ว

ทีนี้ เมื่อปัญญาขั้นนี้แก่กล้าแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยส่งต่อกันไปตามลำดับๆ ปัญญาขั้นนี้แก่กล้าแล้ว

ก็จะส่งให้ปัญญาขั้นสุดท้าย เรียกว่า **โลกุตตรปัญญา** แต่ที่อธิบายมาแล้วข้างต้นนั้นเป็น **โลกิยปัญญา** อยู่

เมื่อโลกิยปัญญาสมบูรณ์แบบแล้ว มีอานุภาพ มีกำลัง มีพลัง มีสมรรถนะสูงเต็มที่แล้ว ก็จะส่งผลให้เกิดโลกกุตตรปัญญาเรียกว่า **ญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือจะเห็นหนทางเอาชนะโรคทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวมาแล้วข้างต้น หรือสภาวะที่ลามกทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวมาแล้วข้างต้น มันจะเห็นช่องทางแล้วตอนนี้

เมื่อเห็นช่องทางแล้วว่า โอ หนทางที่จะเอาชนะพวกนี้ มีหนทางเดียว คือเราต้องทำให้เกิดปัญญารู้พระไตร-ลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อจิตใจของเรามันดำเนินปฏิปทามาอย่างนี้ ก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ก็จะทำหน้าที่ประหาณตัวที่ผูกพันกับกิเลสเหล่านี้อยู่

ตัวอะไรที่มันผูกพันตัวนี้ คือ**โคตรภูญา**หมายความว่า จิตใจของบุคคลเราทุกวันนี้ มันผูกพันอยู่กับสิ่งชั่วช้า

ลามกทั้ง ๑๐ ประการ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ที่คนเรามันทำดีไม่ถึงที่

เพราะว่าจิตใจของเรานั้นผูกอยู่กับความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตใจของเรามันผูกอยู่กับ มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา อุทธัจจะ ถีนะ อหิริกะ อโนตตัปปะ ใจของเรามันผูกอยู่ในสิ่งเหล่านี้ หรือสิ่งเหล่านี้ผูกอยู่กับจิตใจของเรา มันจึงไปไม่พ้นจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ จิตใจของเราจึงไม่เป็นอิสระ จิตใจของเราจึงตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้

เราจะหาวิธีอย่างไรที่จะทำลายมัน เมื่อปัญญาขั้นนี้เกิดขึ้นมาแล้ว มันก็รู้วิธีทันทีว่า เออ กูต้องฆ่ามันๆ ก็ต้องทำลายให้มันดับไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดาน ปัญญาขั้นนี้ก็จะเกิดปั๊บขึ้นมาทันที เมื่อเกิดปั๊บขึ้นมาแล้วก็จะทำลาย**โคตรของปุถุชน** ซึ่งหนักแน่นหรือหนาแน่นไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา อุทธัจจะ ถีนะ อหิริกะ อโนตตัปปะ ให้ดับไป ให้สิ้นไป ให้สูญไปจากขันธสันดานทันที คือ **ตัดโคตรของปุถุชนก้าวเข้าสู่โคตรของพระโสดาบัน**

หลังจากทำลายได้แล้ว มัคคญาณ ผลญาณ ก็เกิด

ขึ้นมาในขันธสันดาน หมายความว่า ถึงนิพพานแล้ว ตอนนี้ถึงโลกุตตระแล้ว ถึงพระนิพพานแล้ว จิตของเราถึงกระแสพระนิพพาน ๑ ขณะจิต หรือ ๒ ขณะจิตแล้ว เมื่อเราดำเนินมาจนสามารถยังมัคคญาณ ผลญาณ ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานแล้ว ก็เรียกว่าเราได้ความบริสุทธิ์ขั้นสุดท้าย คือ **ญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์แล้ว

ทีนี้ความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือว่าเราสามารถทำลายกิเลสตัณหาที่ทำจิตใจของเราให้ชั่วช้าลามก มาตั้งหลายชาติ หลายกัป หลายกัลป์ จนมาถึงปัจจุบันชาตินี้ บัดนี้เราทำลายมันหมดแล้ว จิตใจของเราเป็นอิสระแล้วไม่ตกอยู่ในอำนาจของฝ่ายต่ำอีกต่อไปแล้ว

ในขณะนี้ ก็ถือว่าเราได้ใบประกันชีวิตแล้ว ตายแล้วเราจะ ไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต ไม่เกิดเป็นอสุรกาย ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เรามีพระนิพพานเป็นที่ได้เป็นที่ถึง เราจะเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น ก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วปรินิพพาน

อันนี้เป็นอานิสงส์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือว่า เป็นอานิสงส์ที่หน่วยราชการตั้งชื่อว่า พัฒนาจิต เมื่อทางหน่วยราชการ จัดการอบรมพัฒนาจิตอยู่ทุกวันนี้

ก็มีจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน เว้นไว้แต่ว่าหน่วยอบรมนั้นๆ จะประพฤติปฏิบัติไปได้มากได้น้อยแค่ไหนเพียงไร

ถ้าว่าเราปฏิบัติได้ถึงขั้นสูงสุดยอดแล้ว ก็ถือว่าสังคมนั้นอยู่เป็นสุขร่มเย็น ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าว่ายังไม่ถึงนั้น (อย่างน้อย)ก็ทำให้สังคมของเราสงบ การอยู่ของสังคมมีระบบ ทั้งทำให้สังคมนั้นน่าอยู่ ทำสังคมให้อยู่อย่างผาสุก ไม่เดือดร้อนสำหรับผู้ปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ถ้าอยู่ในพระศาสนาเป็นพระสงฆ์ สามเณร ปะขาว แม่ชี ก็อยู่สบายๆ ผู้อยู่ครองฆราวาสก็อยู่สบายๆ จิตใจของเราไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหา อันนี้เป็นความมุ่งหมาย หรือว่าเป็นผลประโยชน์ ที่เกิดขึ้นจากการอบรมพัฒนาจิตหรือการเจริญวิปัสสนาภาวนา

สรุปว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สามารถทำลายความชั่วทั้ง ๑๐ ประการ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นให้หมดไป ทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ วิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา อริยมรรค อริยผล ถึงฝั่งคือพระอมตมหานฤพาน

ต่อไปก็ขอเตือนสติท่านทั้งหลายว่า การประพฤติปฏิบัตินี้ แม้ว่าจะเป็นวิถีทางที่จะดำเนินไปสู่การพ้นทุกข์

ก็จริงอยู่ แต่เราต้องฝ่าฟันกับอุปสรรคหลายๆ อย่าง เช่น ในขณะนี้ที่เราจากวัดจากวามา เราก็ต้องตัดความห่วง ความกังวล ความผูกพันให้หมดไปจากจิตจากใจ เราจึงจะสามารถปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานได้

ปลิโพธ คือความกังวล หรือความห่วงใยในสิ่งต่างๆ นั้น ท่านกล่าวไว้ ๑๐ ประการ คือ

๑) **อาวาสปลิโพธ** ห่วงที่อยู่

๒) **ลาภปลิโพธ** ห่วงลาภสักการะ

๓) **โภคปลิโพธ** ห่วงทรัพย์สมบัติ

๔) **กรรมปลิโพธ** ห่วงการงานที่ตนทิ้งมา

๕) **โรคปลิโพธ** ห่วงเกรงว่าจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บอย่างโน้นอย่างนี้

๖) **อัทธานปลิโพธ** ห่วงการเดินทางไกลว่า เราปฏิบัติพระกัมมัฏฐานแล้ว เราต้องเดินกลับไป สะตุ้งสตังค์ของเราก็ไม่มี เราจะกลับได้อย่างไร อะไรทำนองนี้ หรือว่าอยากไปโน้นอยากไปนี้ เรียกว่าอัทธานปลิโพธ

๗) **คณปลิโพธ** ห่วงหมู่ห่วงคณะ คือเห็นว่าปฏิบัติพระกัมมัฏฐานมาแล้ว อยากให้หมู่ให้คณะมาประพฤติปฏิบัติ อยากให้พ่อให้แม่ ครูบาอาจารย์ อยากให้ผู้ที่เคารพ

นับถือได้เข้ามาประพฤติปฏิบัติ

๘) ญาติปลิโพธ ห่วงญาติที่อยู่เบื้องหลังว่า ขณะนี้ญาติของเราจะเป็นอย่างไร คนโน้นจะเป็นอย่างไร คนนี้จะเป็นอย่างไร ก็เกิดความห่วงใย เกิดความผูกพันขึ้นมา

๙) คันถปลิโพธ ห่วงการศึกษาเล่าเรียนว่า เรามาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ ไม่ได้เรียนหนังสือเลย มีแต่เดินจงกรม นั่งสมาธิ ความรู้ที่มีอยู่มันก็จะหมดไป เสื่อมไป สูญไปแล้ว ความรู้ของเราที่เรียนมาแล้วก็จะลืมไป อะไรทำนองนี้ หรือว่าคิดอยากจะไปเรียนหนังสือที่โน้น คิดจะไปเรียนหนังสือที่นี้ คิดอยากดูหนังสือสอบ อะไรทำนองนี้ก็เกิดขึ้นมา เรียกว่าคันถปลิโพธ ห่วงการเรียน

๑๐) อิทธิปลิโพธ ห่วงการแสดงฤทธิ์ เช่น ผู้ปฏิบัติจะคิดว่า เรามานี้ไม่ได้อะไรเลย ไม่มีอะไรเลย ถ้าว่าเราอยู่วัดของเรา เราสวดทำน้ำมนต์ พ่นน้ำหมาก แจกวัตถุมงคล คงจะได้สะตุ้งสตังค์ อย่างโน้นอย่างนี้ ก็เกิดความห่วงขึ้นมา

ความห่วงทั้ง ๑๐ ประการนี้ ก็ถือว่าเป็นสภาวธรรมที่ขัดขวางกั้นกางการประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่ให้ดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ตามเจตนารมณ์

ที่เราตั้งไว้

เหตุนั้น ท่านทั้งหลายพยายามตัดความห่วงใยทั้งหลายทั้งปวงดังกล่าวมาแล้วให้หมดไปสิ้นไปสูญไปจากขันธสันดาน เอาละท่านทั้งหลาย ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ท่านทั้งหลายขอให้ **กำหนดต้นจิต**

สมมติว่า เรานั่งอยู่นี้ เวลานั่งอยู่อย่างนี้ เราอยากพลิกก็ให้กำหนดว่า อยากพลิกหนอๆ แล้วก็พลิกหนอๆ เราอยากเหยียดเท้า เหยียดแขน ก็กำหนดว่า อยากเหยียดหนอๆ แล้วก็เหยียดหนอๆ เวลาอยากลุก ก็กำหนดว่า อยากลุกหนอๆ แล้วก็ลุกหนอๆ ขึ้นมา อยากนอน ก็กำหนดว่า อยากนอนหนอๆ

เวลานอนลงไปก็กำหนด นอนหนอๆ เมื่อนอนลงไปแล้ว กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหลับ ก็พยายามจำให้ได้ว่า มันจะหลับไปตอนเรากำหนดพองหนอ หรือหลับไปตอนกำหนดยุบหนอ ก็พยายามกำหนดให้ได้

อย่างอื่นที่ไม่ได้กล่าวมานี้ ก็ขอให้กำหนดคือให้กำหนดอิริยาบถใหญ่แล้วก็อิริยาบถย่อยด้วย **อิริยาบถใหญ่** ก็คือยืน เดิน นั่ง นอน นี้เป็นอิริยาบถใหญ่ ก็ให้

กำหนด อยากยืน ก็กำหนดว่า อยากยืนหนอๆ แล้วก็ยืนหนอๆ อยากเดิน ก็กำหนดว่า อยากเดินหนอๆ แล้วก็เดินหนอๆ อยากนั่ง ก็กำหนดว่า อยากนั่งหนอๆ แล้วก็นั่งหนอๆ เวลาอยากลุก ก็กำหนดว่า อยากลุกหนอๆ แล้วก็ลุกหนอๆ อันนี้เป็นการกำหนดอิริยาบถใหญ่

เมื่อกำหนดอิริยาบถใหญ่ได้แล้ว ชำนาญแล้ว ก็ให้กำหนด **อิริยาบถย่อย** เช่น กำหนดทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ต้องพยายามกำหนดให้ทัน

ท่านทั้งหลาย การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ แต่ละบทเรียน แต่ละบทที่ต้องปฏิบัตินั้น คล้ายๆ กับมันไม่มีความหมาย ไม่เหมือนกับเรียนชั้นประถม มัธยม หลักสูตรปริญญาตรี โท เอก ไม่เหมือนอย่างนั้น

มันคล้ายของพื้นๆ ใครๆ ก็มีอยู่ แต่ว่ามันเป็นสิ่งสำคัญ เราต้องทำให้ได้ คือต้องฝึกให้ได้ และก็ต้องทำให้ได้ เพราะเราทำอยู่นี้ก็เพื่อว่าให้สติของเรามีพลังมีอำนาจ เพื่อจะนำไปปราบกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง มีโมหะ เป็นต้น ให้ดับไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดาน

หากว่าเราฝึกฝนอบรมปฏิบัติอยู่นี้ กำลังยังมีไม่พอ คือสติของเรามีกำลังไม่พอ ก็ไม่สามารถที่จะดับกิเลส

ทั้งหลายทั้งปวง มีโมหะเป็นประธานนั้นให้สิ้นไปได้

เหตุนั้น เราต้องอย่าชะล่าใจ พยายามฝึกอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้ว่ามันจะยากลำบากอย่างไร ก็ขอให้อดทน กัดฟันต่อสู้ พยายามฝึกให้ได้ ถ้าว่าเราไม่ฝึกสติ สติของเราก็จะไม่สมบูรณ์ ไม่มีพลัง ไม่มีอำนาจ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ไม่สามารถเอาชนะกิเลสตัณหาได้

บทเรียนมิใช่ว่า จะมีเฉพาะเท่านี้ เราต้องพยายามเรียนไปตามลำดับๆ เห็นว่าบทนี้ทำได้แล้ว ชำนาญคล่องแคล่วดีแล้ว ก็เพิ่มบทเรียนขึ้นไปอีก มันเป็นบทๆ อยู่ บทนี้ชำนาญแล้ว ก็เพิ่มบทเรียนไปเรื่อยๆ

เหมือนกันกับเราเรียนหนังสือจบ ม.๑ แล้ว ก็ต้องเรียน ม.๒ จบ ม.๒ แล้วก็ต้องเรียน ม.๓ จบ ม.๓ แล้วก็ต้องเรียน ม.๔ จนเรียน ม.๖ แล้วก็สอบได้แล้วนั้นแหละจึงจะสำเร็จการเรียน ข้อนี้ฉันใด และก็เพิ่มบทเรียนไปเรื่อยๆ เพิ่มไปๆ

เมื่อบทเรียนของเราสมบูรณ์ การปฏิบัติตามบทเรียนนั้นสมบูรณ์ก็สามารถเอาความรู้ที่เราเรียนมาปฏิบัติ จนสามารถทำลายกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด ให้มันดับไป สิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ท่านหลวงปู่ หลวงตา ครูบาอาจารย์ เพื่อนสหธรรมิก ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายอย่าได้ประมาท พยายามกำหนดตามบทเรียนที่ถวายหรือที่มอบให้ทุกบทนั้นให้ชำนิชำนาญเถิด

เอาละเท่าที่บรรยายมาก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ วิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา อริยมรรค อริยผล ถึงฝั่งคือพระอมตมหานฤพานด้วยกันตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จงทุกท่านๆ เทอญ.

อกฺโกเธน ชิเน โกธํ อสาธุ สาธุนา ชิเน
ชิเน กทริยํ ทาเนน สจฺเจนาลิกวาทินํ.
พึงเอาชนะความโกรธ ด้วยการไม่โกรธตอบ
พึงเอาชนะความชั่ว ด้วยความดี
พึงเอาชนะความตระหนี่ ด้วยการให้
พึงเอาชนะคนพูดเท็จ ด้วยคำสัตย์

(ขุ. ธ. ๒๕/๒๗)

ธรรมะเบาสมอง

หลวงพ่อจะได้นำเรื่องเบาสมอง มาคลายความเครียด เพราะว่าประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานมาเป็นเวลาเจ็ดแปดวัน ก็รู้สึกว่าเครียด ถ้าว่าเครียดก็เครียด ถ้าว่าสบายก็สบาย

วันนี้ต้องการที่จะปรับความเข้าใจเป็นบางสิ่งบางประการที่ผ่านมา เบื้องต้นก็คือเรื่องการทำวัตร โดยเฉพาะทำวัตรเย็น ทางคณะพระอาจารย์กรรมพากันสวดทุกวันๆ **กรณียเมตตสูตร** และ **วิรูปักเข**

ท่านทั้งหลาย แต่ละวันๆ ก็จะได้สวด ๒ บทนี้ อาจจะรำคาญ เบื่อ น่าจะสวดมากๆ กว่านี้ อะไรทำนองนี้ เหตุนั้น อะไรที่ไม่สบายใจ ก็ขออภัยหลายๆ ด้วย คือบางท่านคิดว่าน่าจะสวดบทนั้นสวดบทนี้ จะได้อานิสงส์มาก จะได้บุญมาก การปฏิบัติจะได้ก้าวหน้ากว่าที่เป็นไปอยู่ทุกวันนี้

อาจจะคิดอย่างนี้

แต่มันมีเรื่อง ท่านทั้งหลาย ที่สวดมนต์บทนี้ มีเรื่อง คำว่า **มีเรื่อง** ในที่นี้ เพราะว่าในสมัยหนึ่งที่หลวงพ่อปฏิบัติธรรมอยู่ สมัยนั้นต่อสู้กับพวกอมนุษย์อย่างรุนแรง จนจะเอาชีวิตไว้ไม่ได้ เวทมนตร์กลคาถาอะไรที่เราได้เรียนได้ศึกษามาจากครูบาอาจารย์ ที่ว่าดีอย่างนั้น วิเศษอย่างนี้ ฉมังอย่างนั้นอย่างนี้ เรานำมาใช้หมด

แต่ก็สู้เขาไม่ได้ จนปีนั้นคิดว่า เอ๊ เรานี้ ร้อยเอ็ดเจ็ดหัวเมือง เราผ่านมาแล้ว แต่ทำไมจึงมาแพ้เอาดื้อๆ อย่างนี้ จึงคิดไปคิดมา นึกถึงพุทธาวุธที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมอบให้แก่พระภิกษุจำนวน ๕๐๐ รูป ที่ไปเจริญพระกัมมัฏฐานในป่า อมนุษย์ก็ดี เทวดาก็ดี ไม่ได้รับความเมตตา ก็มาทรมานพระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นให้เจริญพระกัมมัฏฐานไม่ได้ ออกพรรษาแล้ว มาเฝ้ากราบทูลพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทูลเรื่องทั้งหมดให้ทรงทราบแล้วก็ได้ขอกลับมา พระพุทธเจ้าตรัสให้กลับไปที่เดิมไปปฏิบัติในที่เดิม และก็ทรงประทานพุทธาวุธให้ พระภิกษุเหล่านั้นไปปฏิบัติตาม ก็ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล

มีเรื่องอยู่ ในสมัยที่หลวงพ่อมาอยู่นี้ พวกอมนุษย์มันรุนแรงเหลือเกิน คร่าเอาชีวิตคนใครไปใครมาหลายสิบผู้ที่มาอยู่พักพาอาศัย คนส่วนมากจะไหลตายกันไปเรื่อยๆ คนนี้ตายๆ ในสมัยที่หลวงพ่อมาอยู่ที่นี่ก็ยังเป็นอยู่ คือมันมีเรื่องว่า บางครั้งเรานั่งอยู่เฉยๆ ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องฝันนะ ขอปรับความเข้าใจนะว่า ไม่ใช่เป็นเรื่องฝัน ไม่ใช่เป็นเรื่องหลับตา เป็นเรื่องลืมตา

บางครั้งพวกนกแสก ทางอีสานเขาเรียกว่า นกผีพราย นกแสกมันจับอยู่ที่สายไฟที่ดาดฟ้าเพดาน มันจับอยู่ก็เอ๊ นกตัวนี้มันมาอยู่ได้อย่างไร มันเข้ามาทางวิธีไหน หลวงพ่อก็ลืมตาดู พิจารณาดู เอ๊ มันมาได้อย่างไร มันเข้าจุดไหน มันเข้าทางประตูหรือหน้าต่าง กำลังๆ ที่เราพิจารณาอยู่นั่นแหละ มองอยู่นั่นแหละ มันกระโดดลงมาแซ็บ เข้าไปในหัวใจเลย ตรงทรวงอกเลย

เจ็บก็เจ็บ ปวดก็ปวด ใจอ่อนก็ใจอ่อน ก็คิดว่า เออเรานี้ ถ้าตายคงตายในครั้งนี้แหละ มีสติขึ้นมากำหนดบทพระกัมมัฏฐานว่า รู้หนอๆ นกแสกตัวนั้นก็ตึงตังๆๆ กระโดดออกไป บางทีมันออกทางหน้าอก เราก็ผงะไปด้านหลัง ขอเล่าเรื่องย่อๆ เพราะว่าเรื่องมันพิสดาร ขอเล่า

พอเป็นแนวทางสำหรับปรับให้เข้ากับเรื่อง **กรณียเมตตสูตร** ที่สวดกันอยู่ทุกวันนี้

บางครั้งเรานั่งอยู่ นั่งอยู่ เสียงมันแว่วขึ้นมาเลยว่า อาจารย์ๆ หมาตัวนี้จะเข้าไปกัดอาจารย์ เราก็เตรียมตัวปิดประตู บางทีปิดประตูได้ มันก็เข้ามาไม่ได้ บางครั้งปิดประตูไม่ได้ มันก็กรูเข้ามา มันจะกัด รีบเอาไม้เรียวไปเฆี่ยนมัน มันถึงวิ่งออกไป เราก็ตามไปๆ โน่นไปถึงหน้าโบสถ์ มันก็หายไป

บางครั้งมีเสียงแว่วเข้ามา คือมันคล้ายๆ เสียงแว่วๆ คล้ายๆ ว่าเสียงอีกเสียงหนึ่ง เป็นเทวดาสัมมาทิฏฐิ อาจจะเป็นอารักขเทวดาก็ได้ อาจารย์ๆ ผู้หญิงคนนี้มันจะไปนอนคร่อมอาจารย์ มันเป็นผู้หญิงสาวๆ มันกรูเข้ามามันจะมานอนคร่อม มานอนเต็ง (ทับ) หลวงพ่อก็ปิดประตู ถ้าครั้งไหนปิดประตูได้ก็แล้วไป แต่ถ้าปิดประตูไม่ได้ไม่ทัน มันก็กรูเข้ามา มันจะนอนคร่อม เราก็เอาไม้เรียวนี้เฆี่ยนมัน มันก็วิ่งออกไป เราก็เดินตามไป ไม่ได้วิ่งตามไปนะ เราก็เดินตามไปๆ ผลสุดท้ายเราก็ตามไปถึงบริเวณหน้าอุโบสถ มันก็หายไป บางทีมันหายไปแล้ว มันก็วิ่งกลับเข้ามา ย้อนเข้ามาอยู่ใต้ถุนอีก ไม่ใช่หนเดียว

บางครั้งเราไปฉันเช้าอยู่ที่กุฏิ เรามองเข้าไป ทางอีสานเขาเรียกว่า นัย ก็ประเภทหนูนั่นแหละ แต่ทาง อีสานเขาเรียกว่า นัย เอ๊ นัยตัวนี้มันมาอยู่ในที่ฉันได้ อย่างไรหนอ มันมาอยู่ใต้โต๊ะบูชาได้อย่างไร หลวงพ่อก็มอง เข้าไปๆ เอ๊ มันมาได้อย่างไร มันจะวอบแวบๆ กำลังมอง อยู่ๆ มันกระโดดแช็บ เข้ามาหัวใจ แช็บ เข้ามา

โอ๊ย เจ็บก็เจ็บ ปวดก็ปวด ใจอ่อนก็ใจอ่อน ก็คิดว่า เออ เรานี้ถ้าจะตายคงตายในครั้งนี้แหละ แต่ในขณะนั้นก็มี สติขึ้นมา รู้หนอๆ ในขณะที่กำหนดรู้หนอๆๆ มันก็กระโดด แช็บ ออกไป ส่วนมากมันก็ออกทางด้านหน้า มันดัน ออกมา บ้านเฮาว่ามันยัน ยันหน้าอกนี้แหละ เราก็ผงะไป ข้างหลัง มันก็หายไป

บางครั้งเรากำลังไหว้พระทำวัตรอยู่ในห้องของเรานี้ (อมนุษย์)มันเอาไม้เรียวประมาณสักสองหรือสามนิ้ว กำลัง สวดมนต์เพลินๆ อยู่น่ะ มันก็เอาไม้ตีเปรี้ยงๆๆ เราก็ทำใจ รู้หนอๆๆ มันก็หายไป แต่บางครั้งมันเอาสากน่ะ บ้านเรา เรียกสากโปง เอาสากมากระทุ้งเสากุฏิตึงๆๆ เหมือนกับว่า เสากุฏิของเราจะพัง ก็กำหนดรู้หนอๆๆ ไปเรื่อยๆ นอกจากนี้ก็หลายเรื่อง หลายสิ่ง หลายอย่าง หลายประการ

แต่ไม่ได้นำมาเล่าสู่กันฟัง เป็นแค่เพียงความรู้พิเศษ เพราะว่ามันทำลักษณะอย่างนี้ ๑ พรรษา

ท่านทั้งหลายคิดดูว่า ๑ พรรษา มันรบกวนทั้งพรรษา เราคิดว่า เอ๊ เรานี่ หากว่าลักษณะอย่างนี้มันเกิดขึ้น เราออกพรรษาแล้ว เราคงต้องออกจากวัดนี้ไปอยู่ที่อื่น คงจะสู้เขาไม่ได้แล้ว ถ้าลักษณะอย่างนี้ คิดไปคิดมา เวทมนต์กลคาถาที่ร่ำเรียนมาแล้ว (เราได้ใช้) หมดไปแล้ว มันกันไม่ได้ ป้องกันไม่ได้ ตอนนี้เราจนตรอกแล้ว จะหาทางไปแล้วตอนนี้

ก็นึกถึง พุทธาวุธก็คือ **กรณียเมตตสูตร** นึกถึงคาถาที่พระพุทธเจ้าทรงประทานแก่พระภิกษุจำนวน ๕๐๐ รูปน่ะ ยกเอากรณียเมตตสูตรมาสวด สวดทุกวัน เช้าก็สวด ก่อนจะนอนก็สวด เผลอๆ กลางวันก็สวด หลังจากนั้นมา พวกอมนุษย์สมัยที่มารังควาญหลวงพ่อ พวกมันมีอยู่ ๕ ตน หลวงพ่อเรียกว่า ๕ ตน หลังจากนั้นมา มันยอมศิโรราบขอขมาโทษ ยอมแพ้ ตอนนี้มันยอมแพ้แล้ว

เมื่อมันยอมแพ้แล้ว (ได้กลาย)เป็นอุปัฏฐากที่ดีที่สุด พระไปทำอะไรที่ไหน เช่นว่า พระเณรไปกินข้าวเย็น มันก็มาบอกหลวงพ่อว่า อาจารย์ๆ สามเณร ๗-๘ รูป ไปกินข้าว

เย็นที่ต้นมะขาม หลวงพ่อก็เดินไปดู ก็เห็นกินจริงๆ บางที ว่า หลวงพ่อๆ เณรไปกินแกงเห็ดอยู่ในห้องภายในกุฏิ ก็ เดินไปดู ก็กินจริงๆ

เมื่อก่อนโน้น หลวงพ่อทำอาหาร กำลังนั่งตำมะละกออยู่ สามเณรก็อยู่ข้างหน้า มันก็บอกหลวงพ่อว่า อาจารย์ๆ เณรรูปนี้ เมื่อคืนนี้กินข้าวกับปลาร้า หลวงพ่อก็ว่า เณรเมื่อคืนนี้ เจ้ากินข้าวกับปลาร้าอยู่บ้อ

บางครั้ง พระไปทำไม่ดีไม่งาม มันมาบอก บางครั้ง ในหน้าตรุษสงกรานต์ (พระ)ไปเล่นสาดน้ำ เล่นจนเกินพอดี พวกพระยังไม่กลับมา มันมาบอกก่อนแล้ว อาจารย์ๆ พระรูปนั้นรูปนี้ มันมาบอก อาจารย์ คุณชาญไปกำ(จับ)นมเขานะ มันบอก ไปจับนมเขานะมันบอก หลวงพ่อก็เฉยๆ รู้แล้วก็แล้วไป พอดี(พระนั้น)มาถึงก็บอก(ถามไป)ว่า คุณชาญไปเล่นสงกรานต์วันนี้ ไปกำนมเขาบ่ ไปจับนมเขาบ่ ยอมแพ้(พระนั้นก็ยอมรับ) จะปฏิเสธอย่างไรก็ไม่ได้ อะไรหลายสิ่งหลายประการ เล่าเพียงย่อๆ

บางทีพระเณรทำไม่ดี เวลาทำงานนั้น ไม่ช่วยเพื่อนทำงาน หลวงพ่อนึกในใจว่า เอ๊ คุณนี้ทำไมไม่ช่วยเพื่อน เพื่อนเขาลำบากลำบน ทำไมมานอนอยู่เฉยๆ เทวดาอารักษ์

ไม่ดุเขาหรือ ทำไมไม่ดุเขา ไม่บอกเขาบ้าง

เพียงเราคิดเท่านั้นแหละ เพียงเราคิดเท่านั้น อ้าว มันเอาแล้ว จัดการแล้ว ร้องเป็นเสียงผี พระเณรทั้งหมด รวมทั้งญาติโยมที่มาร่วมทำการทำงาน อาจารย์ๆ คุณบัน ตายแล้วๆ เอาน้ำมารดกันเป็น ๑๐ คุ หลวงพ่อก็ไม่ได้ไปดู นะ นึกแต่ในใจ(ห้าม) อย่าให้เขาตายนา แล้วมันก็หายไป

สรุปแล้วว่า ในสมัยนี้ สมัยที่อยู่นี่ มีอะไรที่ภายใน บ้านก็ดี ภายในวัดก็ดี มีเรื่องอะไรๆ (เทพนั้นก็)มารายงาน หมด มารายงานวิธีไหนหลวงพ่อ เราอยู่ในสถานที่ใดก็ รายงานได้ทั้งหมด บอกได้ทั้งหมด คือจะมีเสียงมากระซิบ ที่หู บอกเลย มากระซิบที่หู ว่าคนโน้นเป็นอย่างนั้น คนนี้ เป็นอย่างนี้ โยมโน่นไปทำอย่างนั้น พระนี่ไปทำอย่างนี้ จัดการบอก เขารายงานเลย สมัยนั้นเขาว่าหลวงพ่อมี ตาทิพย์ ใครจะไปทำอะไรๆ ที่ไหน ก็รู้ทั้งหมด เขาว่า หลวงพ่อก็เฉยๆ ก็ว่ามี **สังฆการี**เป็นผู้ทำงานให้ ก็เลย เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เป็นผู้วิเศษขึ้นมาในตัว

นี่เรื่องอย่างนี้ละท่านทั้งหลาย เมื่อนำเอา **พุทธาวุธ** มาสวดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็ราบรื่น การวัดการวา การบ้าน ก็สบายๆ การปกครองทุกสิ่งทุกอย่างก็สบาย หลวงพ่อจึง

ได้น้อมนำมาใช้ทุกวันนี้ ไปอยู่ที่ไหนๆ ก็ตาม เพราะเวลาสวดมนต์ของเรามีน้อย ต้องการสมาธิมาก เพราะฉะนั้นต้องสวดกรณียเมตตสูตร ถ้าสวดกรณียเมตตสูตรแล้ว เราปฏิบัติอยู่ที่ไหนๆ แล้ว ก็ไม่มีภัยอันตราย อยู่ที่ไหนก็สบาย นี้พูดกันโดยย่อๆ นะ ถ้าต้องการความพิสดาร มีโอกาสมีเวลาค่อยมาคุยกับหลวงพ่อใหม่

ที่นี้ สำหรับ **วิรูปักเข** ก็ต้องสวด เมื่อสวดกรณีย-เมตตสูตรแล้วก็ต้องสวด วิรูปักเข เพราะเหตุไร จึงต้องสวดวิรูปักเข เพราะว่าป้องกันภัย แผ่เมตตาให้เป็นมิตรสหาย เพราะในวิรูปักเข มีอยู่ว่า **วิรูปักเขหิ เม เมตตัง เมตตัง เอราปะเถหิ เม** เป็นต้น

ความว่า สัตว์ ๒ เท้าจงเป็นมิตรกัน สัตว์ ๔ เท้าจงเป็นมิตรกัน สัตว์มากเท้าจงเป็นมิตรกัน สัตว์หาเท้า(มิได้)จงเป็นมิตรกัน, สัตว์ ๒ เท้าอย่าเบียดเบียนเรา สัตว์ ๔ เท้าอย่าเบียดเบียนเรา สัตว์มากเท้าอย่าเบียดเบียนเรา สัตว์หาเท้ามิได้อย่าเบียดเบียนเรา นี้เป็นเนื้อหาย่อๆ ใน**วิรูปักเข**

ถ้าเราสวดบทนี้ อยู่ที่ไหนๆ ก็ไม่มีอันตราย พวกสัตว์ประเภทต่างๆ สองเท้า สี่เท้า มากเท้า หาเท้ามิได้ จะไม่เบียดเบียนเราเลย มีแต่เป็นมิตรเป็นสหาย อยู่ที่

ไหนๆ ก็สบาย บางทีหลวงพ่อไปทำกัมมัฏฐานอยู่ที่โน่น ทำกัมมัฏฐานอยู่ที่นี่ พอดีไปถึงแค่นั้นแหละ ไปถึงที่จะทำงาน ถึงที่พักเท่านั้นแหละ พวกสัตว์มันมาต้อนรับอยู่ก่อนแล้ว บางทีมาถึงแล้ว(พวกเขา)ก็มาต้อนรับ พวกที่มาต้อนรับเป็นพิเศษๆ คือพวกผึ้ง

พวกผึ้ง พวกต่อนี้ เวลาไปถึงแล้ว พวกมันจะมาจับอยู่ที่ข้างๆ ที่พักนั่นแหละ บางทีก็มาจับที่พุ่มไม้ บางทีก็มาจับข้างๆ ที่จุดไหนจุดหนึ่ง ห่างจากเราไปไม่ถึง ๒๐ เมตร ส่วนมากก็เป็น ๕ เมตร ๑๐ เมตร มันอยู่แถวนั้นแถวนี้ ไปอยู่ที่ไหนพวกมันก็มาต้อนรับ คล้ายๆ กับรู้ภาษากัน เวลาเราไปถึง ก็ต้อนรับ เวลาที่จะจากไป มันก็ไปด้วยกัน บอกลา มันก็ไป เออ จะได้ลาแล้วเด้อ ขออนุโมทนาเด้อ ที่มาต้อนรับปราศรัย ในขณะที่ได้มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่ในสถานที่แห่งนี้

เราแผ่เมตตาให้เขาเสร็จแล้ว ในขณะที่ได้สั่งเสร็จแล้ว มันก็ออกบินเลย บางทีก็ตามไปส่งถึงรถ เราไปนั่งอยู่ในรถมันก็ไปล้อมเต็มเลย พวกแมลงผึ้งล้อมเต็ม มันก็บินตามๆ เห็นพอสมควรแล้ว เออ ขออนุโมทนาเด้อ ขอบใจเด้อ ที่ตามมาส่ง มันก็บินขึ้น ต่างคนต่างไป อย่างนี้คือ

อานิสงส์ของ **วิรูปักเข**

บางที ในสถานที่มันแข็ง อย่างดอนเจ้าปู่ **บ้านพนา** (ปัจจุบันคือ อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ) อย่างนี้ หลวงพ่อไปอยู่ตอนนั้น พอดีไปถึง ผึ้งมันอยู่ข้างๆ แคร่ที่พักอยู่นั้น ก็รู้ว่า เออ เจ้าปู่มาต้อนรับ ก็ขอขอบใจ อนุโมทนา ในวันนั้นพอดีกลางวันที่หลวงพ่อไปปฏิบัติ สามเณรก็หยุดพัก สามเณรนั้นไปเบียดเบียนพวกลิง เอากล้วยให้กินแล้วตี

พอดีหลวงพ่อก็กลับมาถึงที่พัก พวกผึ้งก็หนีไปแล้ว เณรมาบอกว่า หลวงพ่อๆ ดูซินั่น อะไร ผึ้งหายแล้วๆ เณรว่า เวลาตอนนั้นก็เฉยๆ พอดีถึงเวลาค่ำแล้ว อ้าว เจ้าปู่ก็เอาเลยทีนี้ ดุอย่างใหญ่ มาขอเณร ๒ รูปนั้น ขอเลย บ้านเราครั้นว่าขอไปแล้วก็ตาย ขอๆ อยู่

หลวงพ่อก็หาวิธี หลายสิ่งหลายประการว่า อย่าทำเถอะ ถ้าเราไปฆ่าเณร ทำลายเณร แทนที่เราจะไปเกิดในภพที่ดีกว่านี้ ก็อาจจะไปตกนรกอีกก็ได้ ก็ไม่ฟัง มีแต่จะฆ่า จะฆ่า จะฆ่า อย่างเดียว ว่าอย่างไรก็ไม่ฟัง โอ้ มันคงจนด้วยเกล้าบ่ มันไม่ยอม ไม่ยอมเลย

(คุยกัน)รู้ได้ด้วยวิธีอย่างไรหลวงพ่อ อย่างนี้คือ ในขณะที่เราอยู่อย่างนี้ เขานึกอย่างไร เราก็รู้ รู้ได้ทางใจ

เรานึกอย่างไร เขาก็รู้ คือมันพูดกันทางใจ เรารู้กัน เพียงแต่เรานึกในใจ พูดกันทางจิตใจ เราพูดเขาก็รู้ เขาพูดเราก็รู้ เขานึกอย่างไรเราก็รู้ มันรู้กันตอนนั้น

ผลสุดท้ายก็บอกว่า เอาอย่างนี้ซะท่านปู่ ถือว่ายกโทษให้เขาเถอะ ถ้ามันผิดครั้งต่อไป ไม่ต้องมาขออาตมาเลย ไม่ต้องมาบอกอาตมา เอาเลย ถ้ามันบอกไม่ฟัง พูดไม่ฟัง อย่างไรคราวนี้ก็ขอชีวิตเขาไว้เถอะ ภาคทัณฑ์เขาสักครั้งหนึ่ง จึงยอมนะ สุดท้ายก็หาวิธีส่งเณรกลับ เดี๋ยวจะเกิดอันตราย นี่มันเป็นอย่างนี้ ท่านทั้งหลาย

ส่วนในวันออกอัพภานกรรม หลวงพ่อก็ว่า โอ้ เจ้าปู่ วันนี้จะออกอัพภานแล้วนะ จะจากกันแล้วนะ จะได้ลากันแล้ว ถ้าว่าท่านปู่มีความเคารพกันจริงๆ นับถือกันจริงๆ รักกันจริงๆ ละก็ ขอจงแสดงอภินิหารให้ดู ให้รู้ว่า มีความเคารพเลื่อมใสกันจริงๆ อย่างไรก็ขอดูด้วยขอทราบด้วย

วันนั้น ก็พอดีไปขึ้นอัพภาน หลวงพ่ออัพภานทีหลังให้พวกครูบาอาจารย์รูปอื่นๆ อัพภานก่อน พอดีไปนั่งรออัพภาน พวกลิงมันมีเป็น ๓ พวก ลงมาแล้ว มันมาส่งเสียงเจี๊ยวจ๊าวๆ มารวมกัน และลงมาบนพื้น ก็นึก เอ้อ ท่านปู่มา

ต้อนรับ มาแสดงความเคารพ ความเลื่อมใส ก็นึกอนุโมทนาในจิตในใจ พวกลิงทั้งหมดในดอนลิง มันลงมารวมกันทั้งหมด พอดีหลวงพ่อจะเข้าขออัพภานกรรมเป็นรูปสุดท้าย

แต่ว่าพอหลวงพ่อไปนั่งในท่ามกลางสงฆ์นั่นล่ะ ลิงทั้งหมดน่ะ ล้อมเลย ล้อมโบสถ์เลย ล้อมรอบเลย พวกลิงเป็นร้อย เป็นพัน มันมานั่งล้อมหมด หลวงพ่อก็นั่งหลับตา ฟังไป ก็นึกอนุโมทนาในใจ นึกขอบใจในใจนั้น

พอดีพระสวดไปถึงว่า **โส ภาเสยฺย, ตสฺมา ตุณฺหี เอวเมตํ ธารยามิ** พอดีจบ **โส ภาเสยฺย** เท่านั้น ลิงทั้งหมดก็ลุกพรึบทั้งหมด พร้อมกัน ตึงตังๆๆ เจี๊ยวจ๊าวๆๆ กลับไปๆ ทั้งหมด หลวงพ่อก็นึกอนุโมทนาในใจ และก็ขอแสดงความขอบใจ อุทิศแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้ นี่มันเป็นอย่างนี้ท่านทั้งหลาย จึงได้ให้สวด**วิรูปักเข**

วันหนึ่ง เราผ่านไปทางอำเภอพนา วันนั้น ในช่วงอย่างนี้แหละ ไม่มีปัจจัยค่าภัตตาหารจะเลี้ยงลูกศิษย์ลูกหาที่มาปฏิบัติ ไม่มี มันหมดแล้ว มันหมดบาทสุดท้ายแล้ว ก็เข้าไปงานแล้วแวะมา ถือกล้วยขึ้นไปหวีหนึ่ง ท่านปู่ วันนี้มาวัดลำดวน มาในงานสังฆทาน จะกลับไปนี้ จึงแวะมา

เยี่ยม แค่นึกในใจนะ(ว่า) ตอนนี้ทางวัดน่ะลำบากลำบนภัตตาหารไม่พอ ขอเจ้าปู่ได้ช่วยเหลือด้วยเด้อ แล้วก็กลับ

พอไปถึง**อำเภอตระการ**ฯ เห็นโยมโบกมือขึ้นมา หยุดก่อนๆ ก็เลยลงไปนั่งอยู่ที่เก้าอี้ (เขา) ว่า หยุดดื่มน้ำเสียก่อน อยู่ที่นี้สักพัก จะหาของมาถวายให้ หายตัวไปแพล็บหนึ่ง เขากลับมาแล้วก็บอกว่า ไม่มีอะไรจะถวายให้ มีเงินอยู่นี้ ๘,๐๐๐ บาท นิมนต์เอาไปใช้ให้หน่อย เจ้าปู่นี้ช่วยให้ผลทันตาเลยตั๊ว

นี่ละท่านทั้งหลาย เรื่องเป็นมาอย่างนี้ จึงได้นำมาสวดจนทุกวันนี้ และถ้าว่าเราสวดมนต์บทนี้ มันพิเศษมันดีสำหรับพวกเรา เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่มีอันตราย ญาติโยมก็จะได้เกิดปสาทะศรัทธา ที่โน้นก็มาทำบุญ ที่นี่ก็มาทำบุญ

สรุปแล้วว่า ญาติโยมทั้งหลายที่มาทำบุญนั้นนอกจากด้วยบารมีของท่านทั้งหลายแล้ว ก็เป็นอานิสงส์ของการสวดกรณียเมตตสูตรและวิรูปักเข จึงได้มาเกิดปสาทะศรัทธา ได้มาช่วยเกื้อหนุนกันนอกจากนี้ มันเป็นเรื่องยาว ถ้าจะเล่าไปมันยาว

สำหรับกุฏิของหลวงพ่อนั้น เมื่อก่อนโน้นไม่ได้เป็น

อย่างนี้ เพราะว่าเราไม่ได้ปูกระเบื้อง มันเข้าได้ออกได้ บางทีพวกคางคกนี้ เป็นร้อยๆ มาอยู่ในกุฏินี่ บางทีก็มาขัน บูชาในห้องพระ ข้างนอกข้างในมันเต็มไปหมด และก็มาทำงานให้ เวลาจะมีเรื่องมีราวอะไรมันก็ขัน มันขัน และก็รู้ว่ามันรู้กันทางใจ มันขัน โอ้ โยมคนนั้นจะทำบุญ เออ โยมคนนั้นตายแล้ว นี่มันรู้กัน รู้จักกัน

บางทีมันมีอยู่สองตัว ตัวหนึ่งข้างนอก ตัวหนึ่งข้างใน ตัวอยู่ข้างในมันก็คอยปลุก ตีสี่ปกติจะลุกแล้ว วันหนึ่งหลวงพ่อทำเป็นเฉยไม่ลุก มันปลุกเลย ต็อกๆ เราก็เฉย นาฬิกาก็ปิดไว้ เราภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอๆ ไปเรื่อยๆ มันก็ร้องอีก เราไม่ลุก มันก็ร้องอีกๆ เราก็เลยยอมแพ้ ยอมแพ้แล้ว ลุกก็ลุก พวกสัตว์นี้ เรามีงานอะไรก็รู้จักกันเลย นี่มันมาทำงานให้ นี่พวกสัตว์มันเป็นมิตรกัน

บางทีจะไปโน้นไปนี้ เมื่อก่อนถือย่ามนะ หลวงพ่อจึงไม่ถือย่ามมาแต่วันนั้น จะไปธุระที่โน้นที่นี้ ต้องสะพายเอาสะพายไปหน่อย (ก็มีเสียง)กุรุๆ เอ๊า อะไรเกิดขึ้น นึกว่าเป็นงู บางทีก็เป็นงูนะ เปิดย่ามดู เอ๊า มานอนอยู่ได้อย่างไรนะ เออ นอนก็นอนไป มาถึงบ้านแล้วก็เออ อยากออกก็ออก อยากไปก็ไป

บางทีจิ้งเหลนนี่ บ้านเฮาเอิ้นว่าขี้โก๋ จิ้งเหลนนี่ บางทีก็เข้าไปในย่ามเลย จะนอนละก็ ต้องคอยลูบดูๆ ใครมานอนอยู่บ้าง มีเด็กน้อยมานอนมั้ย ลูบดูๆ ก็เห็น โอ๊ ไม่นอน เอ๊านอนซะ เราจะนอนที่นี้

สรุปแล้วว่า มนต์ที่พากันสวดนี้ ไม่ใช่มนต์ปรัมปรา มีบุญมีอานิสงส์จริง ทำให้การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของเราสบายและก้าวหน้า เรื่องอื่นๆ นอกจากนี้ มันมีอีกมาก มันเป็นเกร็ดความรู้ และก็ไขความข้องใจของการสวดมนต์ ขอชี้แนะท่าน เมื่อออกจากห้องกัมมัฏฐานแล้ว ถ้าจะไปสอนกัมมัฏฐานที่โน้น จะไปสอนกัมมัฏฐานที่นี้ อย่าลืม **กรณียเมตตสูตร**กับ**วิรูปักเข** ยักษ์ก็แพ้ มารก็แพ้ แพ้เราไม่เหมือนกันกับคาถาอย่างอื่น

หลวงพ่ออยากขอเสนอแนะแก่ท่านทั้งหลาย ได้ใช้วิธีกรรมบางสิ่งบางอย่าง เพื่อประกอบการสอนธรรมะ ซึ่งหลวงพ่อทำสำเร็จมาแล้ว คือการสอนพระกัมมัฏฐานนี้ ถ้าใช้เฉพาะวิปัสสนา ไม่มีใครรู้จัก แม้เราจะได้มรรคได้ผล ได้บรรลุโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ก็ไม่มีใครรู้จักเรา เพราะว่ามันเป็นเรื่องที่รู้เฉพาะตัว

สมัยหนึ่งหลวงพ่อเคยคิดไปว่า เอ เราสอนพระกัมมัฏฐานมา ครูบาอาจารย์ผู้มาปฏิบัติได้มรรคได้ผลมีจำนวนมากมายก่ายกอง แต่ก็ไม่มีใครรู้จัก เราจะหาวิธีไหนหนอ เพื่อปลูกศรัทธาของสาธุชนทั้งหลาย ให้พวกเขาได้เกิดปสาทะศรัทธาเลื่อมใสในคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

ก็คิดไปคิดมา เอ้อ เราจะฝึกสมาธิ เอาสมาธิง่ายๆ ฝึกให้เขาอ่านหนังสือ ฝึกให้หลับตาอ่านหนังสือ ถ้าเราฝึกได้ เอาความรู้นี้ไปเผยแผ่ เพื่อปลูกปสาทะศรัทธาคนที่มาวัดวาอาราม หลวงพ่อก็ตั้งใจฝึก แต่ก่อนที่จะฝึก ก็พิจารณาว่า เอ๊ ใครหนอ เคยสร้างบารมีเรื่องนี้มา ใครหนอภพก่อนชาติก่อนเคยสร้างบารมีร่วมกันมา เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก็นึกไปๆ ก็เอ๊ **โยมลอง** เขามีบุญทางนี้

เพราะเหตุไร จึงรู้อย่างนี้ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างปรากฏเป็นแผนที่แนวทางของการปฏิบัติ หรือว่าเป็นแผนที่ของบุญกุศลที่เคยสร้างสมอบรมไว้ เป็นแผนที่เป็นแผนผังที่ในภพก่อนชาติก่อน เราเคยทำบุญมาอย่างไร สร้างบารมีมาอย่างไร ใครที่เคยสร้างบารมีร่วมกัน มันปรากฏเลย มันปรากฏเป็นแผนที่เลย คือคนที่เคยสร้างบารมีร่วมกันมา

มันจะปรากฏเลยว่า คนโน้นๆๆ มันเห็นเลย

สมัยนั้นก็เห็นโยมลองนี้ล่ะปรากฏ ก็คิดว่า เอ้อ โยมลองนี้มีบุญมีวาสนา เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก็ขอร้องโยมลองนั้นให้มาปฏิบัติ สมัยนั้นเขาฝึกสมาธิได้ ๒๔ ชั่วโมง มาหัดอ่านหนังสือ ที่พูดนี้เพื่อให้ท่านทั้งหลายจำไว้นะ จำไปใช้เป็นแนวทางของการปฏิบัติ

วิธีที่ใช้นั้น ใช้วิธีละเอียด คือเอากระดาษสีน่ะ อย่างน้อย ๗ สี เขาจะรู้ว่า สีอะไรๆ รู้หมด สีนี้ๆ บอกเขาให้รู้เสียก่อน เสร็จแล้วก็ให้หลับตา ให้ตั้งสมาธิแล้วอ่าน(บอก)ว่า สีอะไร สีแดง ถ้าเขาทายถูก เราก็จับเอา สีน้ำเงิน ทายถูกก็จับเอา ถ้าทายไม่ถูก เราก็ไม่ว่ากระไร เอ้า ทายใหม่เพ่งอีกๆ เขาอ่านถูกทุกสี กลับไปกลับมา ไม่ใช่แพล็บเดียวเอาเลยนะ ต้องฝึกให้ชำนิชำนาญก่อน เป็นหลายชั่วโมงๆ เสร็จแล้ว อ่านสีเสร็จแล้ว ไม่พลาดแล้ว อ่านได้ทุกครั้งๆ ไม่พลาดแล้ว

ทีนี้ก็เอาตัวอักษรมาให้อ่าน คือเราเขียนตัวอักษรตัวโตๆ เช่น ตัว **ก** พยัญชนะมี **๔๔** ตัวใช่ไหม อาจารย์มหาโอวาท ๔๔ ตัวน่ะเอามา ให้เขาหลับตาอ่าน เขาอ่านถูกหมดทุกตัว แล้วก็วางลงเก็บไว้ แล้วก็เอาสระ **สระ-อะ สระ-**

อา สระ-อิ สระ-อี สระ-อุ สระ-อู เอาสระแต่ละตัวๆ มาตั้งให้หลับตาอ่าน พออ่านได้ถูกหมดทุกตัวแล้วก็เก็บไว้

ทีนี้ก็ผสมกันให้อ่าน จะให้อ่านเรื่องอะไรก็ตามเราเขียนมา เขียนเป็นตัวหนังสือ เขียนตัวอะไรก็แล้วแต่ความถนัด นี่มันเป็นการเกื้อกูลแก่การประพฤติปฏิบัติ **วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ** คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

เราตั้งให้เขา(หลับตา)อ่าน เขาอ่านได้หมด ให้อะไรๆ มาก็อ่านหมด อ่านหมด ก็ถือว่าเราสำเร็จในหลักการฝึกอ่านหนังสือ ทีนี้ถึงคราวเราจะสาธิต ก็สาธิตได้ หลวงพ่อใช้ผ่านมาแล้ว ท่านทั้งหลายที่เคยมาปฏิบัติธรรมร่วมกันก็จะรู้และในขณะนั้นก็รู้ได้เลยนะ

ถ้าเอาอะไรวางผ่านหน้านี่ รู้ได้หมด เอาเณรน้อยมานั่งให้ดู ก็เห็นหมด เอาพระพุทธรูป เอาแจกัน เอาใครอะไรก็ตามมาวาง มันรู้หมด หลวงพ่อ เลข(หวย)มันจะออกงวดนี้ ฮู้อยู่บ่ บ่แหม่นโลด บ่ได้เอาถึงม่วนนั้น(ไม่เอาถึงพวกนั้น) ห้ามเลย ถ้าเอาถึงขนาดนั้น เขาบอกว่า หลวงพ่อมันทุกข์หลาย เพิ่งให้หน่อยน๊า หยุด เราสอนธรรม จะทำอย่างนี้ไม่ได้ แม้ว่าเราลำบากทุกข์ยากข้นแค้นอนาถาในการหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็ตาม เรายอมตายแต่ว่าเราไม่ยอม

ทำลายธรรมะเป็นเด็ดขาด เพราะฉะนั้น โยมที่ฝึกจึงไม่มีใครกล้าทำ

นี่แหละท่านทั้งหลาย เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว เมื่อก่อนฝึกใหม่ๆ นะ หลวงพ่อให้หลับตาธรรมดา หลับตา แต่เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดของผู้ชม หลวงพ่อจึงเอาผ้าขาว ๖ ชั้นมัด(ปิด)ตาไว้เลยแล้วให้อ่าน

สำหรับการอ่านหนังสือนั้น ไม่ใช่ว่าปุ๊บปั๊บจะอ่านได้ทันทีเลยนะ ต้องฝึกเสียก่อน ฝึกให้ชำนาญ ให้เข้าได้เร็ว คือก่อนจะสาธิตนี่ เราต้องฝึกเสียก่อนสัก ๑ ชั่วโมง หรือว่า ๒ ชั่วโมง วันละ ๑ ชั่วโมง หรือว่า ๒ ชั่วโมง ให้ฝึกเสียก่อน ที่ฝึกนี้เพื่อต้องการให้ทำสมาธิ คือในขณะที่เรานั่งหลับตากำหนดบทพระกัมมัฏฐานแล้วใช้บท **อะระหัง** ให้ภาวนา อะระหังๆ ไปเรื่อย อะระหัง แปลว่า ผู้ไกลกิเลส

ถ้าว่า ขณะที่สมาธิยังไม่ดี สมาธิมันยังกระจายอยู่ ตัวหนังสือที่ผ่าน(หน้า)น่ะ มันก็ไหลๆ เหมือนกับเราฉายภาพยนตร์ มันก็ไหลผ่านไปผ่านมาๆ มันก็รวมเข้า มันรวมแสงเข้าไป รวมเข้าๆ รวมจิตรวมใจ รวมเข้าไปๆ เมื่อสมาธิได้ที่แล้ว มันหยุดแล้ว พอหยุดตัวหนังสือ มันก็มองเห็นเลย หลับตานี้ก็มองเห็นตัวหนังสือเลย เอาหนังสือมาวาง

แล้วก็อ่านเอาๆ แต่ถ้าสมาธิของเราไม่ดี มันก็มองไม่เห็นนะ เลือนเสียก่อนๆ เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกให้ชำนาญ

สมาธิขั้นนี้ ท่านทั้งหลาย มันใช้ประโยชน์ได้เหลือที่จะนับพรรณนาได้ ถ้าเราจะใช้อย่างใดก็สามารถจะใช้ได้ แต่หลวงพ่อขอร้องว่า อย่าใช้ในทางที่ผิดศีล ผิดธรรม ผิดกฎหมายของบ้านเมือง สมัยก่อนนั้น บางทีก็มีลูกศิษย์ลูกหาทั้งหลายเขามาขอหลวงพ่อ หลวงพ่อก็ชี้แนะแนวทางให้ มีพระลูกศิษย์อยู่แถวนี้ แถว (อำเภอ) **โพธิ์ไทร**นี่ เขาไปเห็นทอง แต่เป็นทองนาก สูงเกือบครึ่งศอก แต่ความกว้างก็เหมือนกับพาข้าว (ถาดอาหาร) ของเรานี่ล่ะ

ก็มาขอหลวงพ่อให้พาไปเอาทอง ที่โน้นบ้าง ที่นี้บ้าง หลวงพ่อบอกแล้วว่า ทรัพย์ในดินสินในน้ำนี่ หลวงพ่อเลิกแล้วๆ ตั้งแต่บัดโน้นมาจนบัดนี้หลวงพ่อไม่เอา ถึงจะเห็นก็ไม่เอา จะเห็นเป็นแท่งๆ ก็ไม่เอา เห็นวัตถุโบราณที่โน้นที่นี้เห็นเต็มตา หลวงพ่อก็ไม่เอา เพราะหลวงพ่อได้ให้คำปฏิญญากับเจ้าของทรัพย์ไว้แล้ว ที่โน้นบ้างที่นี้บ้าง ที่หลวงพ่อ(เคย)ผ่านไป

เมื่อก่อนโน้น หลวงพ่อหาทรัพย์ในดินสินในน้ำไม่ใช่ไม่หา มันมีของที่ไหนๆ ล่ะก็ไปแล้ว (หัวเราะ) สมัยนั้น

คล้ายๆ กับว่าเป็นเจ้าวิชา (ร้อนวิชา) สมัยนั้น เดินธุดงค์ สมัยนั้นถ้ารู้ว่า ที่นี่มีเงิน ที่นั่นมีทอง ก็จัดการไปเลย

สำหรับวิธีนั้น พอรู้แล้วว่ามีของๆ บางทีมันไม่เห็น เราก็เสี่ยงเอาด้วยการเสกมะนาว เป่าฟู่ดดด... แล้ววางลง ลูกมะนาวก็กลิ้งตั้นๆ(ขลุกๆ) หมุนไปเลย ไปถึงที่แล้วมันก็หยุด หยุดแล้วก็ขอเอา บอกเขา ขอเอา ถ้าเขาไม่ให้ก็จัดการเลย บอกขอเอา สมัยนั้นไม่มีเทศน์ให้ฟัง มีแต่ขอๆ เอา ถ้าไม่ให้ก็เอาเลย

ถ้ามันแข็งหรือแข็งขืนแล้ว ก็เจริญพระคาถา เจริญๆ ไป เกิดฟ้าผ่า เปรี้ยง ขึ้นมาเลย เกิดฟ้าผ่า เปรี้ยง หินมันก็แตกกระจาย ก็เหลือแต่ ก้อนเงินก้อนทองแล้วก็เอามา ครั้นเอามาแล้วก็ไม่ให้ถึงบ้านนะ พอถึงกลางทาง เราสวดทำน้ำมนต์ แล้วก็เอาน้ำมนต์มาต้ม แล้วก็เอาพวกทองพวกเงินไปต้มให้มันจืด เราก็เอามาใช้ได้

การที่เราเอาเงินเอาทองนี้ ไม่ต้องกลัวว่าคนโน้นจะมาขโมย คนนั้นจะขโมย เอาไปเลย ถ้าเงินหรือทองยังไม่ต้มนี่ เอาไปใช้ เจ้าของมันจะหักคอเลย ของพวกนี้ เจ้าของเขามาตามเอาคืน

ตั้งแต่นั้นมาจนมาอยู่ที่นี้ หลวงพ่อไม่เอา บอกแต่วิธี

เท่านั้น ถ้าต้องการจริงๆ หลวงพ่อก็ชี้แนะได้อยู่ แต่ใช้วิธีทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช้พวกวิธีพวกเวทมนตร์กลคาถา ถ้าท่านอยากได้จริงๆ ท่านก็ไป เมื่อไปถึงที่แล้วก็บอกเจ้าที่เจ้าทางแล้ว นั่งสมาธิ

ถ้าเรามีสมาธิ สมาธิของเราสูง ได้ถึงขั้นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เข้าฌานไปเสียก่อน ออกจากฌานพล้าบ มาแล้ว ก็ให้นึกถึงเจ้าของทรัพย์ พอดีนึกถึงเจ้าของทรัพย์ๆ เขาก็จะมาปรากฏทันที เราก็ขอเขาภาษาอีสานว่า **แผ่เขา** ขอเขา ถ้าเขาไม่ให้ เราก็เทศน์ให้ฟังเทศน์ก็ขอนะแหละ เหมือนกับเราไปขอนั้นขอนี้ล่ะว่าบัดนี้... เวลาไปแผ่เขา ก็เทศน์ให้เลย เรื่องที่จะเทศน์นั้นก็เรื่อง **อุปาทาน** คือความไม่ยึดมั่นถือมั่น เทศน์ให้เขาฟัง

ถ้ายังไม่ฟัง(ไม่ยอมให้) ก็เทศน์ไปเรื่อยๆๆๆ ว่า **อีหล่าซ่างขอ ตัวงอขี้ถี่** ต้องขอนาน ขอจนเขาให้ เวลาเขาให้เขาก็จะมีข้อแม้ว่า ต้องทำบุญอย่างนั้น ทำบุญอย่างนี้ให้เขาเราได้มาแล้วก็เอาไปทำบุญทำทานให้เขา ช่วงนั้น เขาไปเอามา เอามาให้หลายนะ เขาตัดมาให้เป็นแท่งๆ แค่นี้แหละ (ยกฝ่ามือให้ดู)แค่ฝ่ามือเป็นแท่งๆ หลวงพ่อบอกว่า หลวงพ่อเลิกแล้ว ไม่เอาแล้ว

เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านเอาไปใช้ซะ แต่อย่าลืมนะ อย่าลืมคำปฏิญญาที่ให้เขาไว้นะ ให้ปฏิญญาเขาไว้อย่างใด ก็ทำได้อย่างนั้น ผลสุดท้าย เขาก็นำไปขายที่อุบลฯ บ้าง ที่กรุงเทพฯ บ้าง ก็เลยได้เงินมาสร้างวัด แกก็สร้างเลย สร้างเสร็จแล้ว

นี่แหละท่านทั้งหลาย ธรรมะของเรานี้ ถ้าใช้ให้เป็น ก็ได้ประโยชน์ อย่าข่มเหงเต็งหนีบเขา ไม่ต้องผิดศีลผิด ธรรม เราฉลาดเราก็สามารถทำได้ วิธีการขอนี้ เราไม่จำเป็น ต้องสมาธิถึงขั้นจตุตถฌานก็ได้ เราเพียงใช้สมาธิขั้น ปฐมฌานเท่านั้นล่ะ เพราะสมาธิขั้นปฐมฌานนี้ก็สามารถ พูดกันได้ เข้าใจกันได้ ติดต่อกับโลกภายนอกได้

สมาธิขั้นปฐมฌานนี้ ติดต่อกับพวกมนุษย์ได้ ติดต่อ กับอมนุษย์ได้ ติดต่อกับภูตผีปีศาจได้ ติดต่อกับพวก เทวดา มาร พรหม มันติดต่อกันได้ เราใช้สมาธิขั้นนี้ สมาธิ ขั้นนี้แหละที่หลวงพ่อนำมาใช้อ่านหนังสือ ขั้นนี้มันยังมีการ บริกรรมอยู่ พองหนอ ยุบหนอ หรือ อะระหังๆ เรานึกได้ อยู่ ไม่เหมือนสมาธิขั้นที่สอง สมาธิขั้นที่ ๒ ไม่มีการ บริกรรม มันสงบแล้ว สงบละเอียดไปแล้ว อันนี้ก็ขอพูด คร่าวๆ เพื่อเป็นเกร็ดความรู้ ที่ท่านทั้งหลายต้องการจะรู้

แต่สมาธิทั้งหลายที่กล่าวมาแล้ว หรือฌานทั้งหลายที่กล่าวมาแล้ว ท่านอย่าเอาไปใช้ในทางผิดศีล ในทางผิดพระวินัย อย่าเอาไปใช้ในทางผิดกฎหมายบ้านเมือง ของทุกอย่างมันมีทั้งคุณทั้งโทษ เพราะฉะนั้น ให้ใช้ให้เป็น

อีกอย่างหนึ่ง เรื่อง **ฌาน** จะกล่าวพอสังเขปพอเป็นแนวทางปฏิบัติ คือการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ มันได้ทั้ง ๒ อย่าง แล้วแต่บุญวาสนาบารมี ถ้าผู้ใดมีอุปนิสัยทางวิปัสสนา ก็จะเข้าวิปัสสนาไปก่อน เข้าสู่วิปัสสนาไปเรื่อยสู่สภาวะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ไปจนถึงอริยมรรคอริยผลเลย นี่ในทางสายวิปัสสนา

ถ้าเคยสร้างบารมีมาทางสายสมถะ คือเคยเจริญฌานมามาก เวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน บริกรรมบทเดียวกันว่า พองหนอ ยุบหนอ นี่แหละ ถ้าสร้างบารมีทางวิปัสสนามามาก มันก็ไปสายตรงเลยเข้าสู่วิปัสสนาญาณเข้าถึงมรรคถึงผล

แต่ถ้าว่าเราเคยสร้างบารมีมาทางด้านสมถะ สมถะก็จะเกิดทันที นั่งไปไม่นานก็เกิดแล้ว เริ่มแต่ชั่วโมงแรกก็เกิดแล้ว พอดีผ่านไปๆๆ มันก็เป็นสภาวะของสมาธิเกิดขึ้นมาขั้นแรกเกิดวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา มันจะเกิดขึ้น

ทันที เกิดวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ ประการนี้เกิดขึ้นมาปั๊บ ปฐมฌานก็เกิดทันที หลวงพ่อขอพูดย่อๆ นะ

ปฐมฌานเกิดขึ้นมาแล้ว เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ฌานเกิดแล้ว เราจะรู้ได้อย่างนี้ท่านทั้งหลาย คือในขณะที่เรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน จิตใจของเรามันแน่วแน่อยู่กับบทพระกัมมัฏฐาน เช่น เรากำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ มันก็อยู่ที่พองที่ยุบ ไม่ไปทางอื่น ไม่คิดเรื่องข้างหน้าข้างหลัง ข้างซ้ายข้างขวา ข้างบนข้างล่าง มันอยู่กับอารมณ์พระกัมมัฏฐาน พองหนอ ยุบหนอ อย่างนี้

ขณะนั้น จิตใจของเราไม่วอกแวกหวั่นไหวไปตามอารมณ์ใดๆ เสียงที่มากระทบก็เฉยๆ หากว่าเขาจะมายิงปืนจุดประทัดในที่ใกล้ๆ เรา เปรี้ยงๆๆ ขึ้นมา ก็ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว ภาษาอีสานว่า บ่ตื่น แม้ว่ามะม่วงมะพร้าวมันจะหล่นลง เปรี้ยง ขึ้นมา ก็ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว ก็นั่งเฉยอยู่กับอารมณ์พระกัมมัฏฐาน พองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยๆ

ในขณะนั้น ความรู้สึกของเราก็ละเอียดเข้าไปๆ ความรู้สึกของเรามันจะเหลือประมาณสัก ๘๐ เปอร์เซ็นต์

ละเอียดเข้าไปนะ ความรู้สึกของเรามันไม่เหมือนเมื่อก่อน ละเอียดเข้าไปๆ มันหายไปแล้ว ความรู้สึกเหลือประมาณ สัก ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ท่านทั้งหลาย แสดงว่าเราได้ขั้น **ปฐมฌาน** แล้ว และก็ทำไปๆ พองหนอ ยุบหนอๆ อารมณ์พระกัมมัฏฐานก็จะละเอียดเข้าไปๆ

(ทุติยฌาน)เมื่อมันละเอียดเข้าไปอีก มันก็จะทิ้งวิตกวิจาร ทีนี้ เมื่อทิ้งวิตกวิจารแล้ว ก็ไม่ได้(มีคำ)ภาวนา ทีนี้ พองหนอ ยุบหนอ ไม่ได้ว่าแล้ว พองหนอ ยุบหนอ ไม่ได้ว่าเลย นั่งเฉยอยู่ แต่ว่าใจก็ยังรู้ หูก็ยังได้ยินอยู่ แต่ว่าเสียงก็ดี ความรู้ก็ดี ยังเหลืออยู่ประมาณ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ เสียงที่ได้ยินก็ประมาณสัก ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ความรู้ก็มีประมาณ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ สังเกตเอาง่าย เมื่อถึงฌานนี้แล้ว จะไม่มีการบริกรรม เมื่อเราทำได้อย่างนี้ ก็ถือว่าได้ทุติยฌาน

(**ตติยฌาน**) เมื่อเราทำพระกัมมัฏฐานไปๆๆ องค์ฌานก็ละเอียดเข้าไปๆๆ ทิ้งวิตก วิจาร เกิดปีติขึ้นมา เมื่อถึงฌานที่ ๓ แล้วท่านทั้งหลาย เราสังเกตง่ายๆ เมื่อถึงฌานที่ ๓ นี้ จะมีอาการเกร็งตัว แต่ไม่ใช่อาการเครียดนะ จะมีอาการเกร็ง ตัว คำว่า **เกร็งตัว** ในที่นี้ คือมี**ปัสสัทธิ**สูงนะ ถ้าปัสสัทธิสูงจะมีอาการเกร็งตัว คือมีอาการแข็ง

มือแข็ง แขนแข็ง ตัวแข็ง

เราอยากก้ม(ลง)ก็ก้มไม่ได้ อยากเงยก็เงยไม่ได้ อยาก(เหลียว)มองซ้ายมองขวา ก็มองไม่ได้ เราอยากกระดิกนิ้วมือ นิ้วเท้าก็กระดิกไม่ได้ เราจะยกแขน ยกเท้า ก็ยกไม่ได้ เมื่อก่อนนั่งไม่ตรง มาถึงนี้จะนั่งตรงแล้ว เหมือนกับเอาเหล็กแหลม มาตอกศีรษะของเรา ตรึงไว้กับพื้น เหมือนกับเราปิ้งปลา ย่างปลา ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าเราถึงฌานที่ ๓ แล้วนะ

(**จตุตถฌาน**) เมื่อถึงฌานที่สามแล้ว เรายังไม่ลุกตอนนั้น ทำต่อไปเรื่อย กำหนดไปเรื่อย ละเอียดเข้าไปๆ ทิ้งไปเลย องค์ฌาน(คือวิตก วิจาร ปีติ สุข)นั้น ทิ้งไปเลย เหลือแต่**เอกัคคตา**กับ**อุเบกขา** เกิดขึ้นมา ทีนี้เมื่อฌานที่ ๔ เกิดขึ้นมาแล้ว ลมหายใจจะหมดไป ลมหายใจเข้าลมหายใจออกจะหมดไป

มีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า **ลมหายใจ ย่อมไม่มีในบุคคล ๔ ประเภท** คือ

๑) คนตาย ก็ไม่มีลมหายใจ

๒) เด็กในครรภ์ของมารดา ก็ไม่มีลมหายใจ

๓) คนดำน้ำก็ไม่มีลมหายใจ

๔) บุคคลผู้เข้าถึง **จตุตถฌาน** ก็ไม่มีลมหายใจ

นี่ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็ถือว่าถึงฌานที่ ๔ แล้ว

อานิสงส์ของฌาน ๔ นอกจากข่มนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ประการได้แล้ว ก็สามารถได้วิชชา ๓ และก็อภิญญา ๖ ปฏิสัมภิทายังไม่ได้นะ ปฏิสัมภิทา ๔ นั้นยังไม่ได้ เพราะยังไม่ครบสมบูรณ์

(**สมาบัติ ๘**) ถ้าว่าเราต้องการให้เกิดปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญอรูปกัมมัฏฐานอีก อรูปกัมมัฏฐาน๔ คือ อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญ-จัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ให้ครบเสีย ก่อนเมื่อเราได้สมาธิหรือว่าได้ฌานทั้งสองประเภท คือรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แล้ว ก็เอาอรูปฌานทั้ง ๔ ประการนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิสัมภิทา ๔

เพราะฉะนั้น ให้จำหลักนี้เอาไว้ เราจะไปว่าได้เพียงรูปฌาน ๔ ก็สามารถได้ปฏิสัมภิทา ๔ อย่างนั้นไม่ถูกนะท่านทั้งหลาย เราอย่าไปว่า มันไม่ถูก ผู้ที่จะได้ปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ ต้องได้รูปฌานอรูปฌานทั้ง ๘ นี้เสียก่อน

สรุปว่า ฌานทั้ง ๘ นี้ ถ้าว่าเอาเป็นพื้นในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานเร็ว

ขึ้น บรรลุได้อย่างไร ที่ว่าเร็วขึ้นๆๆ น่ะคือว่า เมื่อได้ฌาน เหล่านี้แล้วท่านทั้งหลาย มันง่าย เราก็ยกขึ้นสู่วิปัสสนาเลย

สมมติว่านั่งไปๆ เรายกขึ้นสู่วิปัสสนา กำหนดบท พระกัมมัฏฐาน ดูรูปดูนาม พองหนอ ยุบหนอๆ ไปเรื่อย สมาธิของเรามันก็จะดิ่งเข้าไปๆๆๆ และในขณะที่มันดิ่งเข้า ไปนั้น พระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเกิดพร้อม อริยสัจคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคทั้ง ๔ นี้เกิดพร้อมใน ขณะนั้น ดิ่งเข้าไปๆ ดับพึ่บลงไป ขณะดับพึ่บลงไปนั้น เรารู้ เลยทันทีว่า มันดับไปตอนท้องพองหรือท้องยุบ เพียงแค่นี้ แหละท่าน สำหรับวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขึ้นสู่วิปัสสนา กัมมัฏฐานแล้วนะ

เพราะเหตุไร จึงจัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะ ในขณะที่จิตของเรามันดิ่งเข้าไปๆ นั้น หรือมันสงบลงไปนั้น เมื่อสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แล้ว มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ เห็นพระไตรลักษณ์ คือเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็น อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พร้อมกันไป

เมื่อทำไปๆ อาการเกิดดับๆ ก็เกิดขึ้นมา คือขณะที่ กำหนด พองหนอ ยุบหนอๆ มันดิ่งเข้าไปๆ ดับพึ่บลงไป จำได้เลยว่า มันดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่ง

หรือตอนถูก มันรู้เลย คือในขณะนั้น **รูปก็ดับ นามก็ดับ กิเลสก็ดับ** จำไว้นะ

ลักษณะของการดับ **รูป**ดับมันเป็นอย่างไร อาการลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ มันดับ, **นาม**คือความรู้สึกของเรา มันก็ดับ, **กิเลส**โลภโกรธหลงก็ดับลงไป ตามกำลังของมรรค คือมรรคนี้มันจะดับกิเลสตัณหาอยู่ถึง ๔ ครั้ง มันจึงจะหมด

เท่าที่บรรยายมา ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอจบลงแต่เพียงเท่านี้

เตลปตฺตํ ยถา ปริหเรยฺย เอวํ สจิตฺตมนุรกฺเข

พึงรักษาจิตของตน

เหมือนคนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมัน

ขุ. ชา. เอก. ๒๗/๓๑

องค์คุณของนักปฏิบัติธรรม

๗ ประการ

ลำดับต่อไปนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายถวายความรู้แด่ท่านครูบาอาจารย์ และเพื่อประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลาย ในเรื่ององค์คุณของนักปฏิบัติ สืบต่อไป

องค์คุณของนักปฏิบัตินั้น มีอยู่ ๗ ประการ ดังพระบาลีว่า **สตฺตหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาคโต ภิกฺขุ อาหุเนยฺโย โหติ** เป็นต้น

แปลใจความว่า ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ผู้ที่เห็นภัยในวัฏสงสารประกอบ ด้วยคุณธรรมอันเป็นองค์คุณของนักปฏิบัติ ๗ ประการ ย่อมเป็นผู้ควรแก่การเคารพบูชา เป็นแขกผู้มีเกียรติสูง ควรแก่การ

ต้อนรับ ควรแก่สักการะวรามิส ควรแก่การกราบไหว้นับถือ เป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยมของชาวโลก

องค์คุณทั้ง ๗ ประการ นั้นคือ

๑. ธัมมัญญู รู้ธรรม

๒. อัตถัญญู รู้อรรถ

๓. อัตตัญญู รู้ตน

๔. มัตตัญญู รู้ประมาณ

๕. กาลัญญู รู้กาล

๖. ปริสัญญู รู้บริษัท

๗. ปุคคลปโรปรัญญู รู้จักเลือกบุคคล

๑. ธัมมัญญู คำว่า ธัมมัญญู รู้ธรรมนั้น ในแนวปฏิบัติ หมายเอาวิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ อริยสัจ และปฏิจจสมุปบาท

เมื่อจะกล่าวโดยย่อ ในเวลาปฏิบัติ ได้แก่ การกำหนดรูปนาม คืออาการพอง อาการยุบ ใช้สติกำหนดไว้ที่ท้อง ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ย่อมถูกขันธ์ ถูกธาตุ ถูกอายตนะ ถูกอินทรีย์ ถูกอริยสัจ ถูกปฏิจจสมุปบาท และถูกทั้งพระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม ชื่อว่าเป็นผู้รู้

ธรรม ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท ได้ในอรรถว่า **ธัมมัญญู** ผู้รู้ธรรม คือรู้ทั้งภาคปริยัติ ภาคปฏิบัติ รู้ทั้งภาคปฏิเวธ

๒. **อัตถัญญู** รู้อรรถนั้น คือรู้ความหมายของธรรมะ รู้ใจความของภาษิตเป็นต้น ตัวอย่างที่พระอัสสชิแสดงธรรมโดยย่อแก่พระสารีบุตรว่า **เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา เตสํ เหตุํ ตถาคโต** เป็นต้น แปลความว่า ธรรมเหล่าใด เกิดแต่เหตุ พระศาสดาตรัสเหตุแห่งธรรมนั้น และความดับแห่งธรรมนั้น ก็เข้าใจความหมายของธรรมทันทีว่า

ในพระศาสนานี้สอนว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเมื่อเกิด ก็เพราะเหตุเกิดก่อน เมื่อจะดับ ก็เพราะเหตุดับก่อน ได้ดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดา และรู้ชัดขึ้นว่า ในศาสนานี้สอนให้ละตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ได้ดวงตาเห็นธรรม สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

๓. **อัตตัญญู** รู้ตน คือรู้ว่าขณะนี้ คุณธรรมทั้ง ๕ ประการ คือ **ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา** (ปัญญา ๔ คือ หีนปัญญา มัชฌิมปัญญา มหาปัญญา อุตตมปัญญา) **ปฏิภาณ** ได้แก่ มีเชาวน์ไว ไหวพริบ มีปัญญารู้เท่าทันเหตุการณ์ เฉียบแหลม คมคาย สามารถแก้ปัญหาเฉพาะ

หน้าได้ดี มีอยู่ในตนเอง การรู้ธรรมทั้ง ๖ ประการนี้เรียกว่ารู้ตน

๔. มัตตัญญู รู้ประมาณ คือ

๑) รู้ประมาณในการบริโภคโภชนะ

๒) รู้ประมาณในการใช้จ่าย

๓) รู้ประมาณในปัจจัย ๔ มีเครื่องนุ่งห่มเป็นต้น

๔) รู้ประมาณในอายุสังขารของตน

๕) รู้ประมาณในการปฏิบัติธรรม

๖) รู้ประมาณในการคบหาสมาคมกับบุคคลภายนอก

นอกจากนี้ ยังต้องรู้ประมาณกับคุณธรรมภายใน ได้แก่ รู้ปัจจุบันธรรม รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล พระนิพพาน อย่างนี้เรียกว่า มัตตัญญู คือเป็นผู้รู้ประมาณ

๕. กาลัญญู รู้กาล หมายความดังนี้

๑) อยํ กาโล อุทฺเทสสฺส รู้ว่ากาลนี้ ควรเรียน ควรฟังธรรม ก็ต้องเรียน ต้องฟังธรรม

๒) อยํ กาโล ปริปุจฺฉาย รู้ว่ากาลนี้ควรสอบอารมณ์ ควรสอบถามปริยัติ ก็ต้องไปสอบอารมณ์สอบถาม ปริยัติกับครูบาอาจารย์ตามสมควร

๓) อยํ กาโล โยคสฺส รู้ว่ากาลนี้ควรทำความเพียร ก็ต้องรีบทำความเพียรไม่ชักช้า มิได้ผลัดวันประกันพรุ่ง

๔) อยํ กาโล ปฏิสลฺลานาย รู้ว่ากาลนี้ควรหลีกออกจากหมู่อยู่แต่ผู้เดียว เพื่อให้ได้ความสงบ ๓ ประการคือ

(๑) กายวิเวก สงัดกายคือ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่

(๒) จิตตวิเวก สงัดจิต คือ สงบจากสิ่งรบกวนภายนอกและภายใน

(๓) อุปธิวิเวก สงัดกิเลส คือมีใจสงัดจากกิเลสทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด

สรุปความย่อๆ ได้แก่ ผู้ที่ไม่ประมาทในวัย และไม่ประมาทในชีวิต รีบทำกิจคือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้บรรลุมรรค ผล พระนิพพานนั่นเอง

๖. **ปริสัญญู** รู้จักบริษัท หมายความว่า รู้จักขัตติยบริษัท พราหมณ์บริษัท คฤหบดีบริษัท สมณบริษัท และรู้จักบริษัท ๓ คือ

๑) อคฺควตี ปริสา บริษัทที่เลิศที่ประเสริฐ ไม่มักมาก ไม่ขี้เกียจ ไม่ท้อถอย ไม่ทอดธุระการงาน ไม่ทอดธุระในการบำเพ็ญน้อมใจไปในวิเวกทั้ง ๓ ประการ ปรารภความเพียร เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

๒) วคฺคา ปริสา ได้แก่ บริษัทที่แตกกัน ทะเลาะกัน วิวาทกัน ทิ่มแทงกันด้วยหอกคือปาก เสียดสีกัน กีดกันซึ่งกันและกัน อิจฉาริษยากัน เอารัดเอาเปรียบกัน โกงกัน ฆ่ากัน ข่มเหง เบียดเบียนกันและกันโดยประการต่างๆ ไม่ปรองดองกัน ไม่มีความสามัคคีกัน ถือพวก ถือหมู่ ถือก๊ก ถือเหล่า รังเกียจเหยียดหยามซึ่งกันและกัน

๓) สมคฺคา ปริสา ได้แก่ บริษัทที่พร้อมเพรียงกันดี เพลิดเพลินต่อกันและกัน ไม่ทะเลาะกัน รักใคร่กัน ดุจดื่มน้ำนมจากแม่คนเดียวกัน และดูแลกันด้วยจิตเอ็นดู สงสารกัน เต็มเปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารธรรม

สมัยนั้น ได้บุญมาก เป็นอยู่อย่างประเสริฐ เกิดปีติปราโมทย์ เกิดปัสสัทธิ สงบกายสงบใจ เกิดความสุข เกิดสมาธิ เกิดปัญญา อุปมาเหมือนฝนตกลงมายังพื้นแผ่นดิน ย่อมยังพื้นพสุธาให้ชุ่มชื่น ยังห้วยหนองคลองบึงให้เต็มเปี่ยม ตลอดจนยังทะเลหลวงชลาลัยให้เต็มฉะนั้น

เมื่อรู้ว่า บริษัทไหนดีแล้ว ให้เข้าไปหาบริษัทนั้น นำเอาจริยาวัตรและข้อปฏิบัติของท่านมาปฏิบัติ เพื่อเป็นการอบรมตนให้ตั้งอยู่ในศีลธรรม วัฒนธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป อย่างนี้เรียกว่าปริสัญญู รู้บริษัท

๗. **ปุคคลปโรปรัญญู** รู้จักเลือกบุคคล ท่านจำแนกวิธีเลือกบุคคลไว้ในพระไตรปิฎก ๗ ประการคือ

๑) เทฺว ปุคฺคลา ในระหว่างบุคคล ๒ จำพวก คือ จำพวกหนึ่งอยากเห็นพระภิกษุ อีกจำพวกหนึ่งไม่อยากเห็นภิกษุ ควรเลือกคบพวกต้น เพราะเป็นผู้ควรสรรเสริญ

๒) เทฺว ทสฺสนกามา ในบุคคลจำพวกที่อยากเห็นภิกษุนั้น ยังแบ่งออกไปอีก ๒ จำพวกคือจำพวกที่ ๑ อยากฟังพระสัทธรรม อีกจำพวกหนึ่งไม่อยากฟังพระสัทธรรม ควรเลือกคบหาสมาคมกับจำพวกที่อยากฟังพระสัทธรรม เพราะเป็นผู้ควรแก่การสรรเสริญ

๓) เทฺว โสตุกามา ในบุคคลจำพวกที่อยากฟังพระสัทธรรมนั้น ยังแบ่งออกเป็น ๒ จำพวกคือ จำพวกหนึ่งตั้งใจฟังพระสัทธรรม อีกพวกหนึ่งไม่ตั้งใจฟังพระสัทธรรม ควรเลือกจำพวกที่ตั้งใจฟังพระสัทธรรม เพราะเป็นบุคคลควรแก่การสรรเสริญ

๔) เทฺว โอหิตโสตา ในบุคคลจำพวกที่ตั้งใจฟังพระสัทธรรมยังแบ่งออกไปอีก ๒ จำพวก คือจำพวกหนึ่งฟังแล้วจำได้ จำพวกหนึ่งฟังแล้วจำไม่ได้ ควรเลือกคบบุคคลที่ฟังแล้วจำได้ เพราะควรแก่การสรรเสริญ

๕) เทฺว ปุคฺคลา สุตฺวา ธมฺมํ ธาเรนฺติ ในบุคคลที่ฟังธรรมแล้วจำได้นั้น ยังแบ่งออกอีกเป็น ๒ จำพวก คือ จำพวกหนึ่ง ย่อมพิจารณาธรรมที่จำได้ อีกจำพวกหนึ่งย่อมไม่พิจารณา ควรเลือกคบบุคคลจำพวกต้น เพราะเป็นผู้ควรแก่การสรรเสริญ

๖) เทฺว ปุคฺคลา ธตานํ ธมฺมานํ อตฺถํ อุปปริกฺขนฺติ ในบุคคลจำพวกที่พิจารณาไตร่ตรองเนื้อความแห่งธรรมนั้น ยังแบ่งออกเป็น ๒ จำพวก พวกหนึ่งรู้อรรถ รู้ธรรม รู้เหตุ รู้ผลแล้ว ปฏิบัติธรรมตามควรแก่ธรรม คือได้เจริญวิปัสสนา สมควรแก่โลกุตรธรรม ๙ จำพวกหนึ่ง รู้อรรถ รู้ธรรม รู้เหตุ รู้ผลแล้ว ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ควรเลือกคบบุคคลจำพวกที่ ๑ เพราะเป็นผู้ควรแก่การสรรเสริญ

๗) เทฺว ปุคฺคลา อตฺถมญฺญาย ธมฺมมญฺญาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปนฺนา ในบุคคลจำพวกรู้อรรถ รู้ธรรม รู้เหตุ รู้ผลแล้ว ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรมนั้น ยังแบ่งออกเป็น ๒ จำพวก คือ

จำพวกหนึ่ง ปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์ตน ไม่เพื่อประโยชน์ผู้อื่น อีกจำพวกหนึ่งปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์

ตนด้วย เพื่อประโยชน์ผู้อื่นด้วย ควรเลือกคบคนจำพวกสุดท้ายนี้ เพราะเป็นผู้ควรแก่การสรรเสริญ

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปุคฺคลปโรปรญฺญู

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย บุคคลผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร ชื่อว่าเป็นผู้รู้จักเลือกบุคคล โดยอาการอันบรรยายมานี้

แม้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้เกิดโพชฌงค์ ๗ เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล พระนิพพาน ท่านก็ให้คบกับบุคคลที่มีความขยัน หมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน มีศรัทธาจริง ปฏิบัติจริง เช่นเดียวกัน

ถ้าผู้ใดมีคุณธรรมทั้ง ๗ ประการ มีธัมมัญญู รู้ธรรมเป็นต้น ดังกล่าวมาแล้วนี้ อยู่ในตน ผู้นั้นชื่อว่าเป็นนักปฏิบัติธรรมแท้จริง เป็นสัตบุรุษ เป็นผู้ควรแก่การเคารพ เป็นแขกผู้มีเกียรติสูง ควรแก่การต้อนรับ เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้บูชา เป็นเนื้อนาบุญยอดเยี่ยมของโลกถูกต้องตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ดังมีแจ่มแจ้งอยู่ในบทสังฆคุณแล้ว

เมื่อใด เราประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าวมาแล้วนี้ ผู้นั้นแม้ว่าจะไม่ได้บรรลุคุณวิเศษเบื้องสูง คือ

เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี หรือไม่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็ตาม ก็จะได้สมาธิ สมาบัติ ตามบุญญาธิการที่ตนได้สั่งสมอบรมมา

ข้อนี้ ขอยกอุทาหรณ์ที่ได้ประสบการณ์มา ไม่ใช่เรื่องอดีตในครั้งพุทธกาล แต่เป็นเรื่องในปัจจุบัน คือ

มีโยมคนหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้มีศรัทธากล้า ได้มาบวชเป็นปะขาวอยู่ในสถานที่แห่งนี้ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๕ เพื่อบำเพ็ญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อบวชแล้ว แกก็ไม่อยากอยู่ที่นี้ บวชแล้วอยากไปอยู่หนองคาย ไปประพฤติปฏิบัติธรรมที่วัดเนินพระเนาว์ (อำเภอเมืองหนองคาย)

ในสมัยนั้น ก็มี**ท่านพระอาจารย์ปาน** เป็นอาจารย์สอนอยู่ มีชื่อเสียงมากในภาคอีสานของเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เลยบอกว่า เอาอย่างนี้จะไม่ดีกว่าหรือ ขณะนี้เราเพิ่งบวชเข้ามาใหม่ ข้อวัตรปฏิบัติอะไร เราก็ยังไม่ชำนิชำนาญ ยังไม่ช่ำชอง เราจะประพฤติปฏิบัติอย่างไร ตามกฎหรือกติกาในสำนักของท่าน เอาเป็นว่าพรรษานี้ประพฤติปฏิบัติในที่นี้เสียก่อน หากว่าปฏิบัติในที่นี้แล้วไม่เป็นผลพอใจ ออกพรรษาแล้วจึงค่อยขยับขยายไปอยู่ที่หนองคายก็ได้ ก็เลยตกลงปลงใจประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ที่นี้

พอประพฤติปฏิบัติ แกก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ปฏิบัติแบบหนักเอาเบาสู้ ยอมสู้ตายเอาชีวิตเป็นเดิมพัน และปีนั้นก็เป็นปีเริ่มให้ญาติโยม พระสงฆ์ สามเณร ทำวัตร ทั้งตอนเช้าตอนเย็น พอดีโยมคนนั้นแกได้ฟังคำทำวัตรแปล โดยเฉพาะบทสังฆคุณ คือพรรณนาคุณของพระสงฆ์ เมื่อได้ยินก็เกิดความสังเวชสลดใจว่า

เรามาบวชนี้ ยังไม่ถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ไม่ถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติตรง ไม่ถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ ยังไม่ถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติสมควร เรานี้ยังไม่สมควรที่จะรับไทยธรรมที่ญาติโยมเขาถวาย คุณธรรมอันใดนี้ของเรายังไม่มี

เมื่อคิดได้อย่างนี้ ก็เกิดความอุตสาหะพยายามขึ้นมาว่า ถึงอย่างไรๆ ก็ตาม เราจะประพฤติปฏิบัติจริงๆ ถึงจะตายก็ให้มันตายรู้แล้วรู้รอดไป ตายในเวลาประพฤติปฏิบัตินี้คงจะไม่เป็นบาป คงจะได้อานิสงส์ แกก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ

ผลสุดท้ายการปฏิบัติในปีนั้น แกปฏิบัติได้ดีกว่าเพื่อนๆ ทั้งหลายที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทั้งพระสงฆ์ สามเณร ปะขาวแม่ชี แกประพฤติปฏิบัติผ่านไปได้ถึง ๓

ขั้น คือผ่านวิปัสสนาญาณ ๑๖ นี้ไปถึง ๓ ครั้ง

พอออกพรรษาปวารณาแล้ว ก็ให้ลาศีลกลับไปเสียก่อน เพราะจัดการมรดกทางบ้านยังไม่เรียบร้อย ก็เลยให้กลับไปก่อน เมื่อจัดการมรดกทุกสิ่งทุกประการเสร็จแล้ว ก็มาบวชใหม่เป็นพระ เมื่อบวชเป็นพระแล้ว ท่านก็ประพฤติปฏิบัติต่อไปอีก แล้วท่านก็ปฏิบัติได้ถึงที่สุด แต่ก็น่าเสียดาย แทนที่จะได้อยู่เผยแผ่พระพุทธศาสนาร่วมกัน ท่านก็มาด่วนมรณภาพไปเสียก่อน

นี่แหละท่านทั้งหลาย การประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ หากว่าเรามีศรัทธาจริง ตั้งใจจริงปฏิบัติจริง ยอมสู้ตาย รักและอยากได้มรรคผลจริงๆ ก็สามารถที่จะทำได้ อันนี้อยู่ที่จิตที่ใจของเราเอง ถ้าว่าเรามีความรักจริงๆ ต้องการที่จะบรรลุจริงๆ ต้องการที่จะสลัดตัวออกจากอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ จริงๆ เราก็สามารถที่จะทำได้

เพราะเหตุไร

เพราะว่าพวกเราที่รวมกันอยู่นี้ หรือมาประพฤติปฏิบัติธรรมในที่นี้ ก็ล้วนแต่เป็นผู้มีศรัทธา ความเชื่อมั่นว่าการปฏิบัตินั้นมีผล จึงได้ยอมเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างมาประพฤติปฏิบัติ

แต่มีอยู่อย่างเดียวว่า เมื่อมาประพฤติปฏิบัติแล้ว ชะล่าใจ จิตใจของเราตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหา ผลสุดท้ายจิตใจของเรา ก็พลอยเป็นไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา เลยทำให้การเจริญวิปัสสนาของเรา ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เหตุนั้น ขอให้ท่านครูบาอาจารย์ ตลอดถึงท่านนักปฏิบัติธรรมทุกท่าน ในเวลาน้อยนิดเดียว ที่ยังมีเหลืออยู่นี้ หลวงพ่อคิดว่า หากว่าเราคิดสู้ขึ้นมา ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมจริงๆ แล้ว ก็สามารถที่จะสมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนาได้.

โกธโน ทุพฺพณฺโณ โหติ

คนมักโกรธ ย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง

องฺ. สตฺตก. ๒๓/๙๘

องค์คุณของผู้ปฏิบัติธรรม

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย

ที่ว่ายากเพราะเราไม่รู้วิธีปฏิบัติแล้วก็ปฏิบัติไม่ถูกต้อง ก็ถือว่าการปฏิบัตินั้นดำเนินไปได้ยาก หรือบางทีดำเนินไปไม่ได้เสียเลย

บางทีในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น บางอย่างมันไม่พร้อม หรือบางครั้งเกิดความเห็นแก่ตัวมากเกินไป ทุกสิ่งทุกอย่าง ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิ ความเห็นแก่ตัวมันมากเกินไป คือโลภะมันมากเกินไป ถ้าอย่างนี้ก็ดำเนินไปได้ช้า

หรือบางทีเวลาประพฤติปฏิบัติ โทสะมันมากเกินไป อะไรๆ ได้ยินเสียงก็หงุดหงิด ได้ยินคนนั้นพูดก็หงุดหงิด ได้เห็นผู้นั้นทำอย่างนี้ๆ ก็หงุดหงิด มันหงุดหงิดอยู่ตลอด

มันเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจอยู่ในอารมณ์ตลอดเวลา การปฏิบัติก็ทำได้ยาก

หรือบางทีขาดสติ คือสติมันไม่พอ สติไม่สมบูรณ์ เวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส อะไร นานาประการ เราไม่มีสติกำหนด ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ อย่างนี้ก็ถือว่าทำได้ยาก การประพฤติปฏิบัตินี่ก็ทำได้ยาก เช่นว่า เวลาเราเดินไปตามวัดนี่ เราเดินไป ที่โน้น ที่นี้ ห้องน้ำ ห้องสุขา อะไร เราไม่ได้กำหนดไปเลย

ขวาซ้ายๆ หรือว่า พุทโธๆ ไป เราไม่ได้กำหนดเลย เดินไปตามธรรมชาติปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างไปตามธรรมชาติ อย่างนี้ก็เรียกว่า ทำไม่ถูก บางที เราจะพูดจะคุย เราจะพูดกับคนโน้น เราจะคุยกับบุคคลนี้ เราจะพูดกับพระรูปนั้น พระรูปนี้ เราไม่มีสติ หรือไม่กำหนดเสียก่อนว่า เราจะพูด เราจะพูดอะไร เราจะพูดเรื่องอะไร การพูดอย่างนี้ดีมัย เราไม่ได้คิดอยากพูด ก็พูดเลย อันนี้เรียกว่าขาดสติ

เวลาเราเดินมาฉันเช้าฉันเพลก็เหมือนกัน มาตามถนน เราไม่รู้ว่ากำหนดหรือไม่กำหนดว่า ขวาซ้ายๆ มา

บางทีเราไม่ได้กำหนด บางทีเดินกันไป พูดกันไป คุยกันไป เฮกันไป เรื่องที่พูดที่คุย บางทีก็มีสาระ บางทีก็ไม่มีสาระ อย่างนี้ก็เรียกว่า **การปฏิบัติของเราไม่ถูก**

บางที ทั้งเดินทั้งพูด ก็ถือว่าทำไม่ถูก ขาดสติ เวลาเราเหยียดเท้า เหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เราจะหลับ จะนอน อะไรทำนองนี้ เราไม่ได้กำหนด ปล่อยสติให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ถ้าทำอย่างนี้ก็ถือว่าการปฏิบัติของเรายังไม่ถูกต้องสมควร ถือว่าทำให้การปฏิบัติของเรานั้นยาก โอกาสที่จะรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งสภาวธรรม คือสังขารเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันดำเนินไปได้ช้า ท่านทั้งหลายอย่าคิดว่า ไม่สำคัญนะ

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ เราต้องการสติมากที่สุด ถ้าผู้ใดมีสติมาก แล้วก็มีความเพียรสมบูรณ์ ผู้นั้นสามารถปฏิบัติผ่านไปได้เร็ว บางทีปฏิบัติเช้านี้ก็ได้เช้านี้ บางทีปฏิบัติพรุ่งนี้ ก็ได้พรุ่งนี้

ส่วนมากเท่าที่หลวงพ่อสังเกต ผู้ที่เคยศึกษาเล่าเรียน เคยปฏิบัติมาก่อน เวลามาประพฤติปฏิบัติ ๔- ๕ วันผ่านไปแล้ว การปฏิบัติผ่านไปแล้วรอบหนึ่งก็มี ๗ วันผ่าน

ไปสองรอบก็มี เหตุนั้น ก็พึงสังวรระวังไว้ให้มากๆ เราทั้งหลายคิดเสมอว่า เรามีปากก็ถือว่าคล้ายกับคนใบ้ พูดไม่เป็น มีปากก็ทำคล้ายกับคนใบ้ มีร่างกายแข็งแรงก็ทำเหมือนกับคนเปลี้ย คนง่อย เราอยู่กับสติ มีสติอยู่ตลอดเวลา

ถ้าการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่ในลักษณะอย่างนี้ รูปนาม ขันธ์ ๕ ปรากฏขึ้นๆ ชัด วิปัสสนาญาณก็จะแก่กล้าเร็ว เราก็จะสามารถที่จะผ่านการประพฤติปฏิบัติไปได้เร็ว ที่ว่ามันง่ายก็เหมือนดังกล่าวมา

ผู้ปฏิบัติง่ายก็หมายความว่า ผู้นั้นเคยสร้างสมอบรมบารมีมาแล้ว สติก็สมบูรณ์ ความเพียรก็แก่กล้า สมาธิก็ดี ศรัทธาก็สมบูรณ์ มีศรัทธา คือความเชื่อความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยเต็มเปี่ยม มีความเชื่อความเลื่อมใสในเรื่องโลกนี้โลกหน้า ตลอดถึงความเชื่อเรื่องมรรคผลนิพพาน เชื่อเรื่องกรรม เรื่องพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เรามีความเชื่ออย่างสมบูรณ์

เมื่อมีความเชื่อโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิดปีติ เมื่อเกิดปีติแล้ว ก็หมายความว่าเราได้อาหารใจแล้ว เมื่อได้

อาหารใจแล้ว เราก็สามารถเดินทางได้ เท่าที่หลวงพ่อสังเกต บางรูปปฏิบัติวันนี้ ผ่านไปวันนี้ก็มี บางรูปก็ ๒ วัน บางรูปก็ ๓ วัน บางรูปก็ ๕ วัน บางรูปก็ ๗ วัน ก็ผ่านการปฏิบัติไปได้ นี่เห็นว่าการประพฤติปฏิบัติง่าย

ก็เหมือนอย่างที่หลวงพ่อกล่าวมาแล้วข้างต้นคือ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยบารมี เคยสร้างสมอบรมบารมีมาสมบูรณ์แล้ว ก็การประพฤติปฏิบัติดำเนินไปตามวิถีทางที่ครูบาอาจารย์แนะนำให้ ผู้ใดที่ตั้งอยู่ในองค์คุณสมบัติดังกล่าวมาแล้วนี้ ผู้นั้นก็สามารถที่จะบรรลุสามัญผลตามบุญญาธิการที่ได้สั่งสมอบรมไว้

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่กล่าวมาแล้วนี้ บางท่านที่เป็นผู้บวชใหม่ก็ดี หรือเคยบวชมานานแล้วก็ดี บางคนถ้าพูดเรื่องมรรคเรื่องผลก็คัดค้าน บางคนก็พูดว่าหลวงพ่อ สมัยนี้ไม่มีพระอริยบุคคลแล้ว มรรคผลนิพพานไม่มีแล้วพูดอย่างนี้ก็มีนะ ที่มาหาหลวงพ่อ บางทีหลวงพ่อไปบรรยายธรรม ในหน่วยปฏิบัตินั้นบ้าง หน่วยนี้บ้าง

บางทีญาติโยมก็สนทนากันว่า สมัยนี้พระอริยบุคคลไม่มีแล้ว สมัยนี้มรรคผลพระนิพพานไม่มีแล้ว เพียงแต่เรา

อยู่ๆ ไป ทำกันไป อยู่กันไปเท่านั้น เพียงแต่ศึกษาเล่าเรียน แต่ว่ามรรคผลพระนิพพานไม่มีแล้ว บางทีเคยชี้หน้าหลวงพ่อ เวลาขึ้นหอธรรมะ (ธรรมาสน์) ชี้หน้าหลวงพ่อว่า ท่านจะมาเทศน์ทำไม สมัยนี้มรรคผลนิพพานไม่มี

หลวงพ่อก็ไม่ได้พูดว่ากระไร แต่ถึงเวลาบรรยายธรรมะ ถึงเวลาเทศน์ หลวงพ่อก็พูดไปตามธรรมดาๆ ค่อยๆ โปรดเขาไป มันไปด้วยกันนั่นแหละ พอดีหลังจากบรรยายธรรมะแล้ว เทศน์แล้ว บางคนก็คลานเข้ามาขอขมาโทษ บางคนก็ไม่คัดค้านอีก ไม่มีกระแสคัดค้านอีก มันเป็นอย่างนี้ท่านทั้งหลาย

แต่หลวงพ่อก็พูดไปในแนวเดียวกันว่า ญาติโยมทั้งหลาย หรือว่าท่านทั้งหลาย เรื่องมรรค เรื่องผล เรื่องนิพพานนี้ แม้จะมีหรือไม่มี หลวงพ่อก็จะสอนอยู่อย่างนี้ และก็จะปฏิบัติอยู่อย่างนี้ หากว่าปฏิบัติตลอดชีวิตแล้วไม่ได้อะไร ก็คงไม่ขาดทุน คุณความดีที่เกิดจากการปฏิบัติก็ต้องมีไม่มากก็น้อย

อุปมาเหมือนกันกับ เราปลูกพริก จะมีผลหรือไม่มีผล เราก็ปลูก เมื่อเราปลูก เราพรวนดินใส่ปุ๋ยรดน้ำ กำจัด

ศัตรูพืชอยู่อย่างนี้ๆ แล้ว หากว่ามันไม่มีผล ก็จะได้เห็นกันไปว่ามันจะเป็นอย่างไร เราก็จะดูกันไป เราปลูกต้นมะพร้าวก็ดี ต้นมะม่วงก็ดี ส้มเขียวหวานก็ดี เงาะก็ดี ทุเรียนก็ดี มังคุดก็ดี น้อยหน่าก็ดี หลวงพ่อว่า มันจะผลิดอกออกผลก็ตาม หรือจะไม่ผลิดอกออกผลก็ตาม หลวงพ่อก็จะสอนอยู่อย่างนี้ และแนะนำให้คนทั้งหลายปฏิบัติอยู่อย่างนี้

ถ้าเราทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ หากว่าผลไม้นั้นไม่ออกลูกมาก็ให้มันเห็นไป บางทีครูบาอาจารย์ท่านต่อว่าบางทีก็ต่อต้าน บางทีครูบาอาจารย์ชั้นผู้ใหญ่ก็เคยต่อต้านว่า มันไม่มี มรรคผลนิพพานไม่มี พระอริยบุคคลไม่มี (ผมก็เลยถามว่า) หลวงพ่อ ที่พูดมาอย่างนี้ หลวงพ่อเคยปฏิบัติมาหรือยัง ปฏิบัติมามากน้อยแค่ไหนเพียงไร อึ้งเลย ไม่ตอบ ส่วนมากจะไม่ตอบ

หากว่า สมัยนี้มรรคผลพระนิพพานไม่มี พระอริย-บุคคลไม่มี เมื่อไม่มี เห็นว่าไม่มีแล้ว หลวงพ่อจะมาแนะนำสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา พระสงฆ์ สามเณร ให้ปฏิบัติหรือจะไม่สอนให้เขาปฏิบัติหรือ จะไม่แนะนำให้เขาทำหรือ อยู่ๆ พอถึงวันแล้ว มันก็จะได้มรรคผลนิพพานเองอย่างนั้นหรือ

ส่วนมากเวลาหลวงพ่อพูดอย่างนี้ ท่านก็ไม่พูด นี้แหละท่านทั้งหลายที่กล่าวมาทั้งหมด เป็นเครื่องแก้ความเห็นผิดของชาวพุทธทั้งหลาย

ส่วนมากจะเป็นอย่างนี้ โยมที่จะนำกฐินมาถวายปีนี้แหละ มาครั้งไรๆ เขาก็พูด แต่หลวงพ่อก็คิดว่า จะเทศน์โปรดเขาอยู่ แต่เมื่อไรหนอจึงจะมีโอกาสเทศน์โปรด เพราะเหตุใด จึงจะเทศน์โปรด เพราะว่าเขาจะนำกฐินมาที่วัด เมื่อจะนำมาถวายที่วัด แต่ผู้เป็นเจ้าภาพยังเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่ เขารู้จักแต่ทำบุญแหละ แต่เขาไม่รู้จักบุญ เขามาพูดกับหลวงพ่อว่า หลวงพ่อไม่ต้องห่วงไม่ต้องพูดกันล่ะ เรื่องมรรคผลพระนิพพาน สมัยนี้ไม่มีแล้ว พระอริยบุคคลไม่มีแล้ว หลวงพ่อก็คิดว่า จะตอบเขาอยู่หลายๆ ครั้ง แต่ว่ายังไม่มีโอกาส นี้ล่ะเรื่องอย่างนี้มันเป็นไปได้

สรุปแล้วว่า การประพฤติปฏิบัตินั้น จะว่ายากก็ยากจะว่าง่ายก็ง่าย คือมันง่ายที่รู้วิธีปฏิบัติ รู้หลักการในการประพฤติปฏิบัติ มีสติ มีความเพียร มีสมาธิ มีศรัทธามีปัญญาสมบูรณ์ มีบารมีที่สร้างสมอบรมมาสมบูรณ์แล้วก็เป็นเหตุให้การปฏิบัตินั้นปฏิบัติง่าย

แต่ผู้ที่มาปฏิบัติยาก ก็หมายความว่า ไม่รู้วิธีการปฏิบัติ และการประพฤติปฏิบัตินั้น ไม่ดำเนินไปตามวิถีที่ถูกต้อง ถือว่ามันเป็นการทำให้ยาก กล่าวมาถึงนี้ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า หลวงพ่อ สมัยนี้ก็ล่วงมานานแล้ว พระศาสนานับตั้งแต่พระพุทธเจ้าปรินิพพานล่วงมาถึงป่านนี้ นานถึง ๒๕๔๓ ปีแล้ว พระอริยบุคคลจะยังมีอยู่ในโลกหรือไม่ อาจจะคิดอย่างนี้

หากว่าท่านทั้งหลายมีความสงสัยอย่างนี้ หลวงพ่อจะขอน้อมนำเอาธรรมะที่ท่านได้กล่าวไว้ ในคัมภีร์สุมังคล-วิลาสินี อรรถกถา ทีฆนิกายปาฏิกวรรค ภาค ๓ ท่านกล่าวไว้ว่า

๑. **ปฏิสมฺภิทปฺปตฺเตหิ วสฺสสหสฺสํ อฏฺฐาสิ** พันปีที่หนึ่ง เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้ปฏิสัมภิทา ๔ หมายความว่า พระศาสนาล่วงเลยมาถึง ๑ พันปี ในช่วง ๑ พันปีนี้ ผู้ใดมาเจริญพระกัมมัฏฐานให้สมบูรณ์แล้วก็สามารถที่จะได้บรรลุ และสามารถที่จะได้ปฏิสัมภิทา ๔ คือ

๑) **ธัมมปฏิสัมภิทา** แตกฉานในธรรม

๒) **อัตถปฏิสัมภิทา** แตกฉานในอรรถ

๓) **ปฏิภาณปฏิสัมภิทา** แตกฉานในปฏิภาณ

๔) **นิรุตติปฏิสัมภิทา** แตกฉานในนิรุตติ คือภาษา สามารถพูดธรรมะที่ ลึกซึ้ง สุขุม คัมภีรภาพ ให้ผู้ฟังได้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ

ปฏิสัมภิทา ๔ นี้ สามารถที่จะเกิดได้

๒. **ฉฬภิญฺเญหิ วสฺสสหสฺสํ อฏฺฐาสิ** พันปีที่ ๒ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้อภิญญา ๖ หมายความว่า พระศาสนาล่วงเลยมาถึง ๒ พันปี ในช่วง ๒ พันปีนี้ ถ้าผู้ใดมาเจริญพระกัมมัฏฐาน ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล หรือสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็สามารถจะยังอภิญญา ๖ ประการให้เกิดขึ้นได้

อภิญญา ๖ ประการนั้น คือ

๑) **อิทธิวิธิ** แสดงฤทธิ์ได้

๒) **ทิพพโสตะ** ได้หูทิพย์

๓) **ทิพพจักขุ** ได้ตาทิพย์

๔) **ปรจิตตวิชานนะ** สามารถที่จะรู้วาระจิตของผู้อื่น

๕) **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** มีปัญญาระลึกชาติหนหลังได้

๖) **อาสวักขยญาณ** รู้จักทำอาสวะให้หมดไปจากขันธสันดาน

อภิญญาทั้ง ๖ ประการนี้ สามารถที่จะเกิดขึ้นได้

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น หมายความว่า ผู้นั้นได้สร้างสมอบรมบารมีมาแล้วแต่ภพก่อนชาติก่อน เมื่อภพก่อนชาติก่อนภพก่อนได้สร้างสมอบรมบารมี ให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระทำวัตร สวดมนต์ เจริญเมตตาภาวนา ได้อธิษฐานจิตไว้แล้วว่า **สาธุ ด้วยบุญที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญครั้งนี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้ตาทิพย์ หรือว่าได้หูทิพย์ หรือว่าแสดงฤทธิ์ได้ หรือให้รู้วาระจิตของผู้อื่น หรือให้ระลึกชาติหนหลังได้ หรือว่าให้ข้าพเจ้ารู้วิธี หรือหลักการทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไปจากขันธสันดาน** อธิษฐานไว้แล้วอย่างนี้

เมื่อเราอธิษฐานไว้แล้วแต่ภพก่อนชาติก่อน ในภพนี้ชาตินี้มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เมื่อปฏิบัติพระกัมมัฏฐานได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว ก็สามารถยังอภิญญาทั้ง ๖ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเราไม่เคยอธิษฐานจิตไว้เลย ก็ไม่มีโอกาสที่จะเกิด

๓. **เตวิชฺเชหิ วสฺสสหสฺสํ อฏฺฐาสิ** พันปีที่ ๓ เป็นยุค

ของพระอรหันต์ผู้ได้วิชชา ๓ คือหมายความว่า พระศาสนาล่วงเลยมาถึง ๓ พันปี ในช่วง ๓ พันปีนี้ ถ้าผู้ใดได้มาเจริญพระกัมมัฏฐาน ได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว ก็สามารถที่จะยังวิชชา ๓ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดขึ้นได้

วิชชา ๓ ประการนั้น คือ

๑) **ปุพเพนิวาสานุสติญาณ** ปัญญาระลึกชาติหนหลังได้

๒) **จุตูปปาตญาณ** รู้จักการเกิดการตายของบุคคลอื่นและสัตว์อื่น ว่าผู้นี้เขามาจากไหน มาเกิดที่นี้ ตายแล้วไปเกิดในที่ไหน สามารถที่จะรู้ได้

๓) **อาสวักขยญาณ** ปัญญารู้จักทำอาสวะให้สิ้นไป

๔. **สุกฺขวิปสฺสเกหิ วสฺสสหสฺสํ อฏฺฐาสิ** พันปีที่ ๔ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้**สุกขวิปัสสกะ** หมายความว่าพระศาสนาล่วงเลยมาถึง ๔ พันปี ในช่วง ๔ พันปีนี้ ถ้าหากว่าผู้ใดมาเจริญพระกัมมัฏฐาน บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว ก็สามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากขันธสันดานได้

แต่ว่าไม่สามารถที่จะยังปฏิสัมภิทา ๔ อภิญญา ๖

วิชชา ๓ ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานได้ หมายความว่า ปฏิสัมภิทา ๔ ก็ดี อภิญญา ๖ ก็ดี วิชชา ๓ ก็ดี ไม่สามารถที่จะเกิดได้ เป็นแต่เพียงว่าสามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากขันธสันดาน ท่านผู้นี้เรียกว่า เป็นพระอรหันต์ขีณาสพประเภท **สุกขวิปัสสกะ**

๕. ปาฏิโมกฺเขหิ วสฺสสหสฺสํ อฏฺฐาสิ พันปีที่ ๕ เป็นยุคของพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี หมายความว่า พระศาสนาล่วงเลยมาถึง ๕ พันปี ในช่วง ๕ พันปีนี้ แม้ว่าผู้ใดมาทำกัมมัฏฐาน จะทำความเพียรมากสักปานใดก็ตาม **ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้** เป็นแต่เพียงสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ได้เท่านั้น

อันนี้(คือ)หลักฐานที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ **สุมังคลวิลาสินี อรรถกถา** ทีฆนิกายปาฏิกวรรค ภาค ๓ ท่านกล่าวไว้อย่างนี้ เมื่อกล่าวมาถึงนี้ ท่านทั้งหลายจะตัดสินอย่างไรก็แล้วแต่ท่านทั้งหลายจะตัดสินเอา

แต่ขอร้องอย่างเดียวว่า หากว่าเราประพฤติปฏิบัติยังไม่ถึงที่ ขอร้องว่า ท่านทั้งหลายอย่าเข้าใจว่า มรรคผล

พระนิพพานนั้นไม่มี คือบางสิ่งบางอย่าง ถ้าเรายังไม่รู้ เราจะปฏิเสธเสียเลยว่า ไม่มี ก็ไม่ได้ เราต้องประพฤติปฏิบัติ ต้องเอาตัวของเราไปพิสูจน์ให้ได้ก่อนว่า มีหรือไม่ เราค่อยว่ากันทีหลัง

แต่ถ้าหากว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ปฏิบัติแล้วไม่มี ไม่ได้ ไม่ถึง ก็ขออย่าได้เข้าใจว่า **มันไม่มี** เพราะว่าบางสิ่งบางอย่าง มันก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัย ถ้าบารมีของเราไม่พร้อม มันก็อาจจะไม่เกิด

เหตุนั้น เราอย่าไปคัดค้านว่า มันไม่มีอย่างนั้น ไม่มีอย่างนี้ กัมมัฏฐานที่ประพฤติปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ กำหนดอยู่ทุกวันนี้ เราไม่เอา เช่นว่า กำหนดพองหนอ ยุบหนอนี่ หรือว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือปวดหนอ เจ็บหนอ คิดหนอ ร้อนหนอ เย็นหนอ อะไรทำนองนี้

คำบริกรรมหรือคำภาวนานี้ เราไม่เอา เช่น ท่านทั้งหลายกำหนดอยู่ทุกวันๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ พองหนอ ยุบหนอนี่ เราไม่เอา เราภาวนาเพื่อรอการเกิดขึ้นของอริยมรรคอริยผลเท่านั้น หรือว่าเราภาวนาเพื่อรอการเกิดขึ้นของสมาธิสมาบัติ เมื่อสมาธิ สมาบัติ อริยมรรค

อริยผล เกิดขึ้นมาแล้ว คำบริกรรมหรือคำภาวนานี้เราสลัดทิ้ง ไม่เอาแล้ว อุปมาเหมือนกับว่า เราเดินข้ามแม่น้ำโขง เราต้องอาศัยเรือไปยังฝั่งโน้น เมื่อถึงฝั่งแล้ว เราก็สลัดเรือทิ้ง เราก็ขึ้นไปบนฝั่งที่เราต้องการ ข้อนี้ ฉันใด

เราทั้งหลายผู้มาประพฤติปฏิบัติ เมื่อได้สมาธิ สมาบัติ มรรคผลพระนิพพาน ก็เกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งนี้เราก็สลัดไป อุปมาเหมือนกับ เราจะดื่มเครื่องดื่ม สมมติว่าเครื่องดื่ม เป็นพวกโค้ก สไปรท์ เป๊ปซี่ แฟนต้า อะไรทำนองนี้ เวลาที่เราไปซื้อ เราก็ซื้อมาทั้งขวด เมื่อซื้อมาแล้ว เราก็เปิดดื่มเฉพาะน้ำของมัน พวกขวดเราก็ทิ้งไป ข้อนี้ฉันใด เราภาวนาหรือบริกรรมกันอยู่ทุกวันนี้ เราภาวนาหรือบริกรรมก็เพื่อรอการเกิดขึ้นของ สมาธิ สมาบัติ.มรรคผล พระนิพพาน ต่างหาก

แม้แต่อาการที่เราภาวนา พองหนอ ยุบหนอ อยู่นี้ เมื่อภาวนามันได้ที่แล้ว มันก็จะทิ้งไปทันที เรียกว่าในขณะที่ทุกสิ่งทุกอย่างมันสมบูรณ์อยู่ เราก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ไปเรื่อย เมื่อภาวนาไปๆ จิตของเราก็จะผ่านบริกรรมเข้าสู่**อุปจาระ**

เมื่อเข้าสู่อุปจาระ มันเฉียดฌานเข้าไป เฉียดมรรคเข้าไป เมื่อใดวิถีจิตของเรามันถึง มันเดินเข้าไปจนถึงฌาน **คำบริกรรม** มันก็ทิ้งไปเลย หรือเมื่อถึงมรรคแล้ว ก็ทิ้งไปเลย

เมื่อใดที่เราภาวนาไปตามลำดับ เมื่อวิถีจิตของเรามันถึงฌาน ถึงมรรคแล้ว คำบริกรรมอยู่ในขณะนี้ ทิ้งไปเลย คำบริกรรมเราก็ไม่รู้เลย จำไม่ได้ มันก็หายไปเลย ทิ้งไปเลย จิตของเราก็มีแต่สมาธิรักษาอยู่ตลอดเวลา เพราะในขณะเข้าสู่ฌานธรรมนี้ จิตก็ไม่รู้ หูก็ไม่ได้ยินเสียง รูปนาม ขันธ์ ๕ มันดับไปแล้ว เมื่อถึงมรรค การดับมันก็ยิ่งละเอียดขึ้นไปๆ รูปนาม ขันธ์อะไรมันก็ดับไปหมด

ต่อไป **องค์คุณของผู้ปฏิบัติ**

ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย แม้ว่าเราต้องการดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ก็จริงอยู่ หรือการปฏิบัติของเรานี้ เพื่อต้องการจะทำให้ได้ฌานได้มรรคผลนิพพาน เพื่อละกิเลสตัณหา บาปกรรม ทั้งหลายทั้งปวง ให้สิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน แต่ว่าเราต้องมีองค์คุณสมบัติจึงจะดำเนินไปได้ ถ้าขาดองค์คุณสมบัติ ก็ไม่สามารถผ่านไปได้

องค์คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติ นั้นคือ

๑. มีสติ หมายความว่า เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะกิน จะดื่ม จะคิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม อย่าขาดสติ มีสติกำหนดอยู่ตลอดเวลา มองซ้าย แลขวา เดินหน้า ถอยหลัง นุ่งสบง ทรงจีวร หรือเครื่องนุ่งห่มอะไรก็ตาม ให้เรามีสติอยู่ตลอดเวลา

หรือว่า ในขณะที่เรานั่งบริกรรมอยู่ พองหนอ ยุบหนออยู่นี้ บางทีเรานั่งไปๆ มันเกิดเผลอไป หลับไปอย่างนี้ เราก็ต้องมีสติให้ทันปัจจุบันว่า มันหลับตอนท้องพอง หรือหลับไปตอนท้องยุบ ในขณะที่เรานั่งอยู่ตรงๆ นั่นแหละ หากว่า เรามีอาการคล้ายๆ ว่ามันจะหลับ ง่วงๆ ก็ปล่อยให้มันหลับไปเลย

แต่ว่าเราต้องมีสติจำให้ได้ว่า เรานั่งหลับไปตอนไหน เรากำหนดพองหนอ หรือยุบหนอ พยายามจำให้ได้ หรือว่าเวลาเรานอน เรานอนกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ เราพยายามจำให้ได้ว่า เราจะนอนหลับไปตอนพองหนอ ยุบหนอ หรือว่ากำหนดว่า ถูกหนอ ก็พยายามจำให้ได้ หรือว่าเวลาเราภาวนาอยู่ว่า ปวดหนอๆ อาการปวดของเรามัน

หายไปเมื่อไหร่

พอกำหนดมาถึงตรงนี้ มันหายไปเลยอาการปวด พยายามจำให้ได้ หรือเวลาเราคิดอย่างนี้ เรากำหนดว่า คิดหนอๆ ให้เรารู้ว่า ความคิดมันเกิดขึ้นในขณะใด ความคิดมันดับไปขณะใด กำหนดให้ทันปัจจุบัน อย่างนี้ เรียกว่า **มีสติ** ประการที่หนึ่ง

๒. **มีสัมปชัญญะ** รู้ตัวทั่วพร้อม คือทุกสิ่งทุกอย่าง ให้มีสัมปชัญญะ รู้ตัวตลอดเวลา สมมติว่า เราจะเหยียด แขนอย่างนี้ เราคิดซะก่อน สติมันคิดซะก่อนว่า จะเหยียด และเมื่อเราคิดว่า เราจะเหยียด แล้วก็เหยียดไป ในขณะที่ เหยียดไปนั้น มีสติสัมปชัญญะกำหนดไป เหยียดหนอๆ นั้น มีสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา

สรุปแล้วว่า ยืน เดิน นั่ง นอน พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ ตาม ให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา

๓. **มีความเพียร** วิริยะความพากเพียรในการเจริญ พระกัมมัฏฐาน คือ

๑) มีฉันทะ พอใจในการเจริญพระกัมมัฏฐาน

๒) มีวิริยะ แข็งใจเจริญกัมมัฏฐาน แม้เจริญ

พระกัมมัฏฐานนี้ มันจะลำบากเหนื่อยยากสักปานใด เราก็ยอมตายเอาดาบหน้า ขาขาดเอาคางเกาะไป หากว่าเรายังไม่บรรลุมรรคผลพระนิพพาน จะไม่ลดละการปฏิบัติเป็นเด็ดขาด ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เอาชีวิตเป็นเดิมพัน เอาชีวิตแลก ยอมตายเอาดาบหน้า จนสามารถได้บรรลุสมาธิสมาบัติ มรรคผล พระนิพพาน ตามเจตนาที่เราตั้งไว้

๓) มีจิตตะ ตั้งใจในการเจริญพระกัมมัฏฐาน ไม่เหลาะแหละ ไม่เหลวไหล แล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติจริงๆ แล้วก็อยากได้จริงๆ อยากถึงจริงๆ อยากรู้จริงๆ คนเราเมื่อมีจิตใจตั้งมั่น คิดจะเอาอะไรมันก็สามารถที่จะทำได้

เราตั้งใจว่า เราจะเรียนให้จบชั้น ม. ๑ หรือ ม. ๒ ม. ๓ ม .๔ ม. ๕ ม. ๖ มันก็สามารถที่จะทำได้ หากว่าเราตั้งใจที่จะเรียนให้มันจบ ถ้าว่าคนที่จิตใจไม่ตั้งมั่น ทุกสิ่งทุกอย่าง การงานที่ทำ คำที่พูด สิ่งที่คิด มันก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จได้ เหตุฉะนั้น เราผู้เป็นนักปฏิบัติต้องมีจิตตะตั้งใจปฏิบัติจริงๆ อย่าถอยหลัง

๔) มีวิมังสา ฉลาดในการปฏิบัติ ทุกสิ่งทุกอย่างเวลาปฏิบัติ มันต้องใช้ปัญญา ผู้ที่จะให้ทานก็ต้อง

ประกอบด้วยปัญญา ผู้ที่จะรักษาศีลก็ต้องประกอบด้วยปัญญา ผู้ที่เจริญภาวนาก็ต้องอาศัยปัญญา ผู้ที่เจริญสมถะก็ต้องอาศัยปัญญา ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ต้องอาศัยปัญญา ถ้าขาดปัญญาแล้วก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้ถึงฝั่งได้

แต่เมื่อใดเรามีปัญญา เราอาศัยปัญญาพิจารณาอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติวันนี้ ทำไมมันเป็นอย่างนี้หนอ การปฏิบัติทำไมมันไม่ก้าวหน้าหนอ การปฏิบัติทำไมมันถอยหลัง การปฏิบัติทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมมันจึงง่วงนอน ทำไมมันเกียจคร้าน

เราใคร่ครวญตริตรอง พิจารณามันจะเห็นข้อแก้ไขทันทีว่า เออ วันนี้เราเดินอย่างนี้ เรานั่งอย่างนี้ เราภาวนาอย่างนี้ พูดอย่างนี้ คุยอย่างนี้ ทำอย่างนี้ ผลสุดท้าย ก็ทำให้การปฏิบัติของเราไม่ได้ผล ก็จะได้แก้ไข

เมื่อใด นักปฏิบัติตั้งอยู่ในองค์คุณของการปฏิบัติอย่างนี้ การปฏิบัติก็สามารถที่จะได้ผล ตามเจตนารมณ์ที่เราตั้งไว้

ต่อไปก็ **ขอเตือนสติ** ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

๑. **อย่าทำอิริยาบถให้ผิดปกติ** เช่น เดินแขนแข็งๆ ไว้ เหมือนกับคนยกแขนไม่ได้ เดินก็เดินช้าๆ ในเวลาฉันเช้า เพื่อนๆ ก็ฉันไปก่อนแล้ว นี้เรียกว่า ทำอิริยาบถให้ผิดปกติ เวลาเดินก็ไม่เดินตามปกติ นั่งก็ไม่นั่งตามปกติ นอนก็ไม่นอนตามปกติ คือหมายความว่า การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างๆ มันทะแม่งๆ พูดง่ายๆ ว่า คล้ายกับแกล้ง หรือว่าเป็นการดัดจริต แทนที่เราจะปล่อยให้มันไปตามธรรมชาติที่มีอยู่อย่างนี้ๆ กลับไม่ให้เป็นไปตามธรรมชาติ เรียกว่าดัดจริต ภาษาทุกวันนี้เขาเรียกว่า ดัดจริต

ถ้าลักษณะนี้เกิดขึ้น ท่านทั้งหลายพึงสังวรให้ดีต่อไปอย่าทำอีก เพราะจะทำให้คนอื่นจับผิดเรา บางทีจะหาว่าเรา เสียจริตไปแล้ว เสียสติไปแล้ว หรือวิปลาสไปแล้วอะไรทำนองนี้ เขาจะจับผิดเรา แทนที่จะให้คนอื่นมาปฏิบัติเขาก็จะไม่มา ผลสุดท้าย เขาก็จะคลายความเลื่อมใส ไม่อยากมาประพฤติปฏิบัติ เกรงว่าถ้าไปประพฤติปฏิบัติแล้วจะ เป็นบ้าอย่างนั้น เป็นบ้าอย่างนี้

เหมือนกันกับที่เคยไปเรียนปฏิบัติมา หลวงพ่อก็ไป

วันนั้นก็ผิดจากคำที่หลวงพ่อกล่าวไว้นั้นแหละ พากันปฏิบัติเพื่อจะละสังขารไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ก่อนจะปฏิบัติก็ให้พระรูปอื่นเอาเชือกมัดๆ ติดกับเก้าอี้ รูปนั้นก็มัด รูปนี้ก็มัด ทางหน้าห้องก็ให้พระใส่กุญแจไว้ ล็อกกุญแจไว้ ข้าวน้ำก็อด ไม่กิน ผลสุดท้ายก็ถึงแก่มรณกรรมไป

อันนี้แหละท่านทั้งหลาย เรียกว่า มันทำไม่ถูก เพราะฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างอย่าให้ผิดปกติ ให้เป็นไปตามปกติ แต่สำคัญหน้าที่ของเรา คือต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

๒. อย่าให้ความต้องการเกิดขึ้น สมมติว่า เราเดินจงกรม บางทีมันเกิดความต้องการขึ้นมาว่า เราจะเดินจงกรมให้ดีที่สุด เราจะเดินจงกรมให้ได้สมาธิ ให้ได้ฌานในขณะที่เดินจงกรมอยู่นี้ หรือว่าเราจะให้มรรคผลนิพพานมันเกิดในขณะที่เดินจงกรมอยู่อย่างนี้ หรือเราจะเดินจงกรมให้วิปัสสนาญาณมันเกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่า ปล่อยให้ความต้องการเกิดขึ้น

ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วปฏิบัติอย่างนี้ ก็เกิดโทษ ถ้าหากว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดตามที่เราคิดไว้ ก็เป็นเหตุให้

เกิดโลภะ เกิด**วิสมโลภะ**ว่า เราสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว อย่างนั้นอย่างนี้ เกิดความเห็นผิดขึ้นมา

ถ้าว่ามันไม่เกิดตามที่คิดไว้ มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด **โกสัชชะ** ความเกียจคร้าน ไม่อยากประพฤติปฏิบัติอีกต่อไป เห็นว่าการปฏิบัติมันก็ได้แค่นี้ล่ะ ไม่มีอะไรก้าวหน้าเลยไม่อยากประพฤติปฏิบัติ

๓. อย่าเครียด คำว่า เครียด ในที่นี้หมายความว่าตึงเครียด อย่าให้เกิดความเครียด ยืน เดิน นั่ง นอน กินดื่ม พูด คิด ทำกิจอะไรก็ตาม ขออย่าให้เกิดความเครียดคนเราถ้าเกิดความเครียดแล้ว เราจะเห็นทันที คือคิดมากความอยากได้ก็เกินประมาณ เมื่อคิดมาก เวลานอนก็นอนไม่หลับ ผลสุดท้ายก็เป็นโรคประสาท เข้าโรงพยาบาลประสาท ผู้ปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่า อาการเครียดมันเกิดขึ้นมาแล้ว เลยเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้คิดมาก นอนไม่หลับทานอาหารไม่ค่อยได้ ผลสุดท้ายก็เป็นโรคประสาท

๔. อย่าอยากเป็นผู้วิเศษ ถ้าผู้ใดอยากเป็นผู้วิเศษเช่นว่า อยากมี หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้วาระจิตของผู้อื่น ระลึกชาติหนหลังได้ รู้การเกิดหรือการตายของบุคคลหรือสัตว์

อื่น อะไรทำนองนี้ ถ้าผู้ใดคิดหนักๆ เรื่องอย่างนี้ ผู้นั้นร้อยทั้งร้อยที่มาประพฤติปฏิบัติ ส่วนมาก **เป็นบ้า** ผู้ใดมาปฏิบัติอยากได้อย่างนี้ หรือมีอะไรเกิดขึ้น ก็คิดว่า เราได้คุณวิเศษแล้วอย่างนี้ๆ ส่วนมากเป็นบ้า ไม่บ้ามาก ก็บ้าน้อย

เหตุนั้น ท่านทั้งหลายพึงสังวรระวังให้มากๆ อย่าให้สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ดังที่กล่าวมาแล้วเกิดขึ้น เวลาประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐาน

เอาละท่านทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะบรรยายถวายความรู้ แก่ท่านครูบาอาจารย์ศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ตลอดทั้งคณะแม่ชี ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.







ธรรมะเบ็ดเตล็ด

เรียนท่านครูบาอาจารย์ หลวงปู่หลวงตา เพื่อนสหธรรมิก ลูกพระลูกเณร ลูกชีทั้งหลาย คิดว่าจะได้น้อมนำเอาธรรมะมาบรรยาย ถวายความรู้เป็นเวลาหลายราตรีมาแล้ว กลัวว่าท่านทั้งหลายจะเกิดความเบื่อหน่ายวันไหนๆ ก็ได้ฟังแต่หลวงพ่อพูด ก็กลัวว่าท่านทั้งหลายจะเบื่อหน่ายคลายศรัทธา คลายอุตสาหะในการประพฤติปฏิบัติธรรมต่อไป

เหตุนั้น วันนี้จะไม่บรรยายธรรม จะถือโอกาสคุยกันวันนี้ แต่จะคุยใช้เวลานานเท่าใด หรือมากน้อยแค่ไหนเพียงไร ก็แล้วแต่เหตุปัจจัย

วันนี้ จะคุยเรื่อง **บาป** เรื่อง **บุญ** เสียก่อน เพราะว่าเรื่องบาปเรื่องบุญนี้ พวกเราทั้งหลายผู้เป็นชาวพุทธ ไม่ได้หมายเอาพวกเรา แต่(หมายถึง)ผู้ที่ไม่ได้มาประพฤติวัตร

ปฏิบัติธรรม ส่วนมากยังเข้าใจคำว่า **บุญ** คำว่า **บาป** ผิด ก็เพราะว่าถ้าพูดเรื่องบุญเรื่องบาปแล้ว จะทำให้จิตใจของผู้ฟังนั้นไขว้เขว หรือเปลี่ยนแปลง แล้วก็ไม่สบายใจ ว่างั้นเถอะ ถ้าพูดเรื่องบาป ก็ว่าบาปไม่มี ไม่กลัวหรอก บาปมันไม่ขี่ช้างสูบบุหรี่มาดอก อะไรทำนองนี้

มีนักศึกษาหลายๆ คนที่มาคุยกับหลวงพ่อ คุยไปคุยมา พูดไปพูดมา เขาก็พูดว่า **หลวงพ่อ ผมว่าบาปมันไม่มีหรอก** หลวงพ่อก็พูดว่า **อ้าว ถ้าบาปมันไม่มี คุณก็ลองเอาขวานจามหัวแม่คุณดูสิ มันจะเป็นอย่างไร**

ก็พูดตัดบทถึงขนาดนี้ เขาก็เงียบไป แล้วก็ไม่พูดอะไรอีกแล้วก็พูดต่อไปว่า เรือนจำ หรือตะราง หรือคุกนั้นเขาสร้างไว้ทำไม การที่เขาประหารชีวิตคนโน้นคนนี้ด้วยการยิง ด้วยการช็อตด้วยไฟฟ้าก็ดี เพราะเหตุอะไรเขาจึงประหาร ทำไมเขาจึงฆ่า หลวงพ่อก็พูดเพียงเท่านี้

ท่านทั้งหลาย คำว่า "**บาป**" นี้ ถ้าหากว่ากล่าวโดยสภาวะอย่างสั้นๆ เข้าใจง่าย คือสภาวะใดที่ทำให้เราได้รับความเดือดร้อน ได้รับความทุกข์ ด้วยอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ เราก็ถือว่าสภาวะนั้นเป็นบาป แต่ว่าคนที่ได้ทำบาปแล้ว ผลที่ได้รับจากการทำบาปนั้นก็คือทุกข์ **แต่ผลที่**

ได้รับพิเศษที่พวกเราทั้งหลายทราบกันดีอยู่แล้ว

ถูกปรับไหม ใส่โทษ ถูกจองจำ พันธนาการ ติดคุก ติดตะราง ถูกประหารชีวิต หรือว่าตายแล้วไปตกนรก ไปเกิดเป็นเปรต ไปเกิดเป็นอสุรกาย ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน อันนั้นเป็นผลพลอยได้ ซึ่งเกิดจากการทำบาปต่างหาก แต่สภาวะที่เป็นบาปแท้ๆ ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์

คำว่า **บุญ** ซึ่งหลวงพ่อได้บรรยายมาหลายๆ วันที่ผ่านมา โดยสภาวะได้แก่ **อโลภะ อโทสะ อโมหะ** หรือว่า ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็น **ตัวบุญแท้ๆ** สำหรับบุญเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความสุขใจ

ส่วนที่ท่านกล่าวว่า ทำบุญแล้ว ทำให้เกิดเป็นผู้มีรูปงาม มีทรวดทรงงาม มีเสียงไพเราะ มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย มีอายุยืน ไม่ตายง่าย หรือว่าเป็นผู้ที่มั่งมีศรีสุข เพียบพูนสมบูรณ์ไปด้วยทรัพย์สมบัติบริวารนานาประการ ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ โลกุตตรสมบัติ อันนั้นเป็นผลพลอยได้ ซึ่งเกิดจากบุญ หรือเกิดจากการทำดี คิดดี พูดดีต่างหาก

ทีนี้ก็ขอพูดถึงเรื่อง **บาป** นี่ เกิดขึ้นแก่เราได้อย่างไร

ในเมื่อมันเกิดแล้วไปอยู่ที่ไหน มีอะไรเป็นเครื่องรับรองไว้ นี่เป็นเรื่องที่เราจะต้องทำความเข้าใจ เรื่องบาปนี้ก็ขอพูดสั้นๆ แต่หัวข้อ ซึ่งไม่ทำให้เกินเวลากินเวลาไปมาก ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า โลภะ โทสะ โมหะ นี้ ถือว่าเป็นบาป

ทีนี้เมื่อบาปนี้มันเกิดขึ้นแก่เรา ไม่ว่าจะ เป็นโลภะก็ตาม เป็นราคะก็ตาม เป็นโทสะก็ตาม เป็นโมหะก็ตาม เวลามันเกิดขึ้นแก่เรา เพราะตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจรู้ธรรมารมณ์ จะเป็นโลภะก็ตาม โทสะก็ตาม โมหะก็ตาม

วินาทีแรกที่มันเกิดขึ้น จิตของเรามันก็จะนึก จะคิด จะสั่ง มี ๓ ประโยคคือ วาระจิตของเราจะนึก จะคิด จะสั่ง อาการนึก อาการคิด อาการสั่งนี้มันเกิดขึ้นมา ๑ ขณะ แล้วก็ดับลงไป ถ้าจะพูดภาษาธรรมะก็เรียกว่า **อุปปาทะ ฐีติ ภังคะ** คือมัน **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** อันนี้เปลี่ยนมาเป็นคำพูดง่ายๆ ว่า

เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว จิตของเรามันก็จะนึก จะคิด จะสั่ง แล้วก็ดับลงไป เมื่อ**ชวนจิต**ดวงแรกเกิดขึ้นแล้วก็ดับลงไป **สัมปฏิจฉนจิต** ก็เกิดขึ้นมารับเอา โลภะ โทสะ โมหะนั้น ๑ ขณะจิต แล้วก็จะดับลงไป เมื่อดับลงไป

สันตีรณจิต ก็จะเกิดขึ้นมาพิจารณา โลภะ โทสะ โมหะ นั้น ๑ ขณะจิต แล้วก็จะดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว

โวฏฐัพพนจิตก็จะเกิดขึ้นมาตัดสิน รับเอา โลภะ โทสะ โมหะ นั้น ๑ ขณะจิตแล้วก็จะดับลงไป

ชวนจิตก็จะเกิดขึ้นมาเสพ โลภะ โทสะ โมหะ นั้นอยู่ชั่ว ๗ ขณะจิต คือเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ๓ ขณะ ขณะที่ ๔ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ขณะที่ ๕ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ขณะที่ ๖ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ขณะที่ ๗ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เมื่อ**ชวนจิต**เกิดขึ้น ๗ ขณะ แล้วก็จะดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว

ตทาลัมพนจิต ก็จะเกิดขึ้นมารับเอาโลภะ โทสะ โมหะนั้นลงสู่ห้วงแห่ง**ภวังค์** เกิดขึ้นมาหนึ่งขณะจิตแล้วก็จะดับไป เมื่อลงไปถึงห้วงแห่งภวังค์แล้ว **ภวังคจิต**ก็จะเกิดขึ้นมารักษา โลภะ โทสะ โมหะ นั้นไว้ในห้วงแห่ง**ภวังคจิต**ของเราต่อไป ทั้งที่เป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ที่เรียกว่า**อนุสัย**

ราคานุสัยก็ดี ปฏิฆานุสัยก็ดี อวิชชานุสัยก็ดี หรือว่าอนุสัยต่างๆ ทั้ง ๗ ประการ หรือบาปทั้งหลายทั้งปวง ที่เรียกว่า กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดทั้งหลายทั้งปวง

ก็จะนอนอยู่ในส่วนลึกของจิตใจของเรา คือนอนอยู่ในห้วงแห่ง**ภวังคจิต**ของเรา มันก็จะนอนอยู่อย่างนั้นร่ำไป ไม่มีอำนาจใดๆ ที่จะมาทำลายมันได้ ตายแล้วเกิดอีกๆ มันก็อยู่อย่างนั้นของมัน ไม่มีอำนาจใดๆ จะทำลายได้เลย

เราจะให้ทานหมดทรัพย์เป็นพันๆ ล้านบาท หรือเป็นหลายโกฏิ ก็ไม่สามารถที่จะทำลายบาปหรือกิเลสตัณหา ที่มันนอนจมอยู่ในห้วงแห่งภวังคจิตของเราให้หมดไปได้

เราจะรักษาศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถศีล ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ จนตาย แล้วรักษาอีกอย่างไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย รักษาร่ำไป ตายแล้วเกิดอีก รักษาต่อไปอีก ตายแล้วเกิดอีก รักษาต่อไปอีก ไม่รู้ว่ากี่ชาติ กี่ภพ กี่กัป กี่กัลป์ ก็ไม่สามารถที่จะทำลายให้มันหมดสิ้นลงไปได้ มันก็จะนอนเนื่องอยู่อย่างนั้นตลอดไป เมื่อมันมีโอกาสมีเวลาเมื่อใด ก็แสดงปฏิกิริยาขึ้นมาทันที

อุปมาเหมือนกันกับงูที่นอนอยู่ในโพรงไม้หรือพุ่มไม้ ซึ่งมันคอยจ้องที่จะตะครุบกินอาหารที่ผ่านไปผ่านมา มีกบและเขียดเป็นต้น มันจะนอนอยู่อย่างนั้นแหละ แต่พอเห็นเหยื่อผ่านมาเท่านั้น มันก็ฉกกัดทันที ข้อนี้ ฉันใด

พวก**อนุสัย**กิเลสทั้งหลายทั้งปวง หรือว่าบาปทั้งหลายทั้งปวงที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน ตามปกติแล้วมันจะไม่ปรากฏ ไม่แสดงอาการ ต่อเมื่อใดมีอารมณ์มายั่ว คือมีอารมณ์มาเกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันเกิดขึ้นมา แล้วก็ตัวกิเลสทั้งหลายทั้งปวง โดยที่มีอนุสัยเป็นต้น ก็จะแสดงปฏิกิริยาขึ้นมาทันที

อันนี้เป็นหลักการ หรือหลักทฤษฎีในเรื่องบาปมันเกิดขึ้นในขันธสันดานของเราได้อย่างไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันดำเนินไปตามวิถีจิตอย่างไร และก็มันไปอยู่ที่ไหนและก็เมื่อไรที่จะทำลายให้หมดสิ้นไป เรื่องบาปนี้ก็ขอจบเพียงเท่านี้ก่อน

ทีนี้คุยเรื่องบุญ คำว่า **บุญ** ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น เมื่อมันเกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้น ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจของเรานี้ ไม่ใช่ว่ามันไปเกิดที่อื่น คือ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้มันเป็นที่เกิดของบุญของบาป** ทีนี้เมื่อบุญเกิดขึ้นเพราะการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญภาวนา เหมือนกับที่พวกเราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติกันอยู่ขณะนี้

สมมติว่า เรานึกจะทำบุญเท่านั้น หรือนึกจะเดิน

จงกรม นึกจะนั่งภาวนาเท่านี้ เมื่อ **มหากุศลจิต** มันเกิดพั้บขึ้นมา ขณะนั้น **ชวนจิต** ของเราดวงที่ ๑ ก็จะนึก จะคิดจะสั่ง เกิดขึ้นมา ๑ ขณะจิต แล้วก็ดับไป

เมื่อดับไปแล้ว **สัมปฏิจฉนจิต** ก็เกิดขึ้นมารับเอาบุญเช่นว่า บุญที่เกิดจากการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตรสวดมนต์ เจริญภาวนา เป็นต้น มันก็จะเกิดขึ้นมารับเอาบุญนั้น ๑ ขณะจิต แล้วก็ดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว **สันตีรณจิต** ก็จะเกิดขึ้นมาพิจารณาบุญ ซึ่งเกิดจากการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระทำวัตร สวดมนต์นั้น ๑ ขณะจิต แล้วก็ดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว **โวฏฐัพพนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมาตัดสินรับเอาบุญซึ่งเกิดจากการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระทำวัตร สวดมนต์ เจริญภาวนานั้น ๑ ขณะจิต แล้วก็จะดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว **ชวนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมาเสวยบุญหรือว่าเสพบุญอยู่ชั่ว ๗ ขณะจิต คือเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ๗ ขณะจิต จึงเรียกว่า **อุปปาทะ ฐีติ ภังคะ**

อุปมาเหมือนกันกับ เราได้ธนบัตรใบละพันบาทมาใบหนึ่ง เราก็มาพิจารณาดู เพราะว่าธนบัตรใบละพันบาทนี้

ก็ถือว่าเป็นของมีค่า ถ้าเราชะล่าใจ ไม่รอบคอบ ไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วน ได้มาแล้วก็เอาไปใช้เลย หรือเก็บไปเลย บางทีเป็นธนบัตรปลอม เราก็เสียใจ เหตุนั้น เราต้องพิจารณาว่าธนบัตรนี้มันใช้ได้ตามกฎหมายหรือไม่หนอ พลิกดูด้านหน้า พลิกดูด้านหลัง พลิกกลับไป พลิกกลับมา ๗ ครั้ง จึงว่า เออ ธนบัตรนี้ใช้ได้ถูกต้องตามกฎหมาย เราก็เก็บไว้ ข้อนี้ ฉันใด **ชวนจิต** ก็เหมือนกันฉันนั้น

เมื่อบุญที่ได้จากการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระทำวัตร สวดมนต์ เจริญภาวนา เกิดขึ้นมาแล้ว ก็**ปวัตติ**ไปตามวิถีของจิตไปจนถึงชวนจิตแล้ว

ชวนจิต ก็จะเสพบุญอยู่ชั่ว ๗ ขณะจิต แล้วก็จะดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว **ตทาลัมพนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมานำเอาบุญซึ่งเกิดขึ้นจากการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญภาวนา นั้นลงไปสู่ห้วงแห่งภวังคจิตเกิดขึ้นมา ๑ ขณะจิต แล้วก็ดับไป เมื่อดับลงไปแล้ว **ภวังคจิต** ก็จะเกิดขึ้นมารักษาบุญซึ่งเกิดขึ้นจากการให้ทานรักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญภาวนา นั้นไว้ในห้วงแห่งภวังคจิตต่อไป

สรุปว่า **ภวังคจิต** นี้ ทำหน้าที่รักษาทั้งบุญและบาป

บุญเกิดขึ้นก็รักษา บาปเกิดขึ้นก็รักษา และในขณะที่มันอยู่ในห้วงแห่งภวัคจิตนั้น ขณะใดบาปมันมีกำลังมาก มีกำลังกล้า และก็ได้โอกาส บาปก็ให้ผลเป็นทุกข์ ขณะใดบุญมีกำลังกล้า มีอานุภาพเหนือกว่าบาป ขณะนั้น บุญก็ให้ผล นี่มันสลับกันอย่างนี้

สรุปแล้ว จิตของเรานี้ ถ้าจะพูดในทางเชิงเล่านิทานให้ลูกให้หลานฟัง ก็ว่าจิตของเรานี้มี พระราชาครองอยู่ ๒ องค์ คือ **๑) พระยาโมหะ ๒) พระยาสติ** พระยาโมหะก็หมายความว่าเป็นราชาแห่งบาปทั้งหลาย สติก็เป็นราชาแห่งบุญกุศลทั้งหลาย

บุญกุศลทั้งหลายทั้งปวงนั้น มีสติเป็นราชาเป็นใหญ่ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ สำหรับบาปก็มีโมหะความหลง เป็นใหญ่ เป็นประธาน เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ พระราชาทั้ง ๒ องค์นี้ ต่างก็แย่งกันครองร่างกาย อันยาววาหนาคืบของเรานี้อยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นของบาป และก็เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นของบุญ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็**ปวัตติ**(ผัน)ไปตามวิถีของจิต ไปจนถึงห้วงแห่งภวังค์ และก็อยู่ในห้วงแห่งภวังค์ของเราต่อไป

อนึ่ง ที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นภาคปริยัติผสมกับ

ภาคปฏิบัติ แต่ถ้าจะพูดหรือจะคุยให้เข้าใจง่ายๆ ว่า มันใช้เวลานานเท่าใด คือการที่บาปก็ดี บุญก็ดี มันเกิดขึ้นมาแล้วก็**ปวัตติ**ไปตามวิถีของจิตนั้น ใช้เวลานานเท่าไร ประมาณ ๕ วินาทีเท่านั้น ท่านทั้งหลาย

สมมติว่า เรานี่ดีดนิ้วมือของเรานี้ มันยังช้ากว่า ถ้าอุปมา ก็เหมือนกับการถ่ายภาพ เราเอากล้องถ่ายรูปนั้นถ่ายรูป พอดีเรากดชัตเตอร์พั่บเท่านั้นแหละ ภาพก็ไปติดอยู่ในฟิล์ม ข้อนี้ ฉันใด ในขณะที่เราคิดจะทำบุญหรือทำบาป พอเราคิดจะทำบุญทำบาปพั่บเท่านั้นแหละ มันไปแล้ว มันไปสู่ห้วงแห่ง **ภวังคจิต** เราแล้ว มันลงไปถึงที่แล้ว นี่เราพูดในหลักของการปฏิบัติ

แต่ถ้าพูดในเรื่องปริยัตินั้น คล้ายๆ กับว่ามันจะใช้เวลานานๆ ต้องมานึกมาคิดให้รู้ให้เข้าใจเสียก่อน แล้วถึงจะสั่ง เสร็จแล้วก็ถึงจะขึ้นมารับเอาบุญเอาบาป เมื่อรับไปแล้วจึงจะได้มาพิจารณา เมื่อพิจารณาแล้วจึงจะมาตัดสินรับเอา เมื่อตัดสินรับเอาแล้วจึงจะมาเสพ มาดูว่ามันเป็นบุญเป็นบาปได้อย่างไร เสร็จแล้วก็จึงจะมารับไปเก็บไว้ในที่ที่เราต้องการ คือ**ภวังคจิต** คล้ายๆ เหมือนกับว่าใช้เวลาเป็น ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เราฟังแล้ว

คล้ายๆ ว่าจะเป็นอย่างนั้น

แต่ที่จริงแล้ว มันเกิดเร็วจนไม่สามารถที่จะคิดทัน คือมันเกิดขึ้นประมาณสัก ๕ วินาทีเท่านั้น มันก็ถึงห้วงแห่งภวังคจิตแล้ว เหมือนกับเราถ่ายภาพ พอเรากดชัตเตอร์เท่านั้น ภาพก็ไปติดอยู่ในฟิล์มแล้ว ข้อนี้ฉันใด บาปก็ดีบุญก็ดี ที่เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา ก็เหมือนกันฉันนั้น

ทีนี้ **บาป** เมื่อเกิดขึ้น แล้วก็จะนอนอยู่ในห้วงแห่ง**ภวังคจิต** ของเราอย่างนั้นตลอดไป ไม่รู้ว่ากี่ภพ กี่ชาติ กี่กัป กี่กัลป์ จึงจะกำจัดให้มันหมดไป สิ้นไป สูญไป จากขันธ-สันดานของเราได้

แม้ว่าเราจะ ให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญสมถภาวนา จนได้อภิญญาจิต เหาะเหินเดินอากาศ เป็นต้น ก็ไม่สามารถที่จะกำจัดบาปทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นให้หมดไปได้

หนทางก็มีอย่างเดียว คือเจริญวิปัสสนาภาวนา เหมือนดังที่เราท่านทั้งหลายเจริญอยู่ในขณะนี้ คือ**อานุภาพของการเจริญวิปัสสนาภาวนานี้ เป็นสภาวธรรมที่มีอำนาจที่มีพลัง มีสมรรถนะสูง สามารถที่จะทำลายกิเลสตัณหาให้ดับไปสิ้นไปสูญไปจากขันธสันดานได้**

ดังองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสมเด็จพ่อของเราทั้งหลาย ทรงได้ทำลายกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด ผู้สร้างเหย้าสร้างเรือนให้ ดับไป สิ้นไป สูญไป จนได้พระนามว่า **พระสัมมาสัมพุทธเจ้า** คือผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ ไม่มีใครเป็นครูอาจารย์ในการตรัสรู้ เป็นพระสยัมภูผู้รู้เอง ตรัสรู้เอง หรือเหมือนกับ บรรดาเหล่าพระอริยะเจ้าทั้งหลายที่เป็น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า

ท่านก็ทำลายกิเลสตัณหาโดยวิธีเดียวกัน หรือในลักษณะเดียวกันดังกล่าวมาแล้ว นี่เป็นกฎ เป็นหลักสัจธรรม หรือเป็นหลักของอมตธรรม คือเป็นธรรมะที่ไม่ตาย ใครที่มาประพฤติปฏิบัติ จะเป็นพระ เป็นเณร เป็นอุบาสก อุบาสิกา ชาติไหนภาษาใดก็ตาม จะเป็นมนุษย์เป็นเทวดา เป็นพรหมก็ตาม มาประพฤติปฏิบัติเพื่อทำลายบาป มันก็จะดำเนินไปตามวิถีของมันดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

ต่อเมื่อใดที่**เรามาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีสติ มีความเพียร มีสัมปชัญญะสมบูรณ์แล้ว เมื่อสติสมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราเห็นรูปเห็นนาม**

ว่าในร่างกายยาววาหนาคืบของเรานี้ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม

เมื่อเห็นรูปเห็นนามแล้ว ก็จะเห็นสภาวะ ทั้งที่เป็นบุญและเป็นบาป นอนเนื่องอยู่ในรูปในนามของเรา หรือนอนเนื่องอยู่ในจิตในใจของเรา เมื่อเห็นบาปเห็นบุญนอนเนื่องอยู่ในจิตในใจของเราแล้ว หลังจากนั้น ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ **อนิจจัง** สภาวะทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งที่เป็นบุญเป็นบาป คืออนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เป็น **ทุกขัง** ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เป็น **อนัตตา** บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป มันจะเห็นพระไตรลักษณ์

เมื่อใดเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ขณะใด วินาทีใด ขณะนั้น หรือว่าวินาทีนั้นชวนจิตดวงที่ ๑ ของเราก็จะนึก จะคิด จะสั่งทันที คือเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เรียกว่า **อุปปาทะ ฐีติ ภังคะ** พอดีเราเห็นพระไตรลักษณ์ จะเป็นอนิจจังก็ตาม เป็นทุกขังก็ตาม เป็นอนัตตาก็ตาม เมื่อมันเกิดขึ้น มันไม่เหมือนกัน

บางท่านก็อนิจจังปรากฏชัด ถ้าผู้ใดในชาติปางก่อนโน้น เคยได้ให้ทานรักษาศีลมาก่อนแล้ว ก็จะเห็นอนิจจังชัด

แต่ทุกขังและอนัตตาก็มีอยู่ แต่มันไม่ชัดเท่าอนิจจัง

ถ้าผู้ใดในชาติปางก่อนโน้น ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานมาแล้ว ได้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานไว้มาก ทุกขังก็จะปรากฏชัดกว่าอนิจจังและอนัตตา

ถ้าผู้ใดในชาติปางก่อนโน้น ได้เจริญวิปัสสนามามาก ได้บำเพ็ญวิปัสสนามามากกว่า การให้ทาน รักษาศีล การเจริญสมถะ เมื่อเป็นเช่นนี้ อนัตตาก็จะปรากฏชัดเจน

เมื่ออนิจจัง หรือทุกขัง หรืออนัตตาก็ตาม เกิดขึ้นปั๊บวินาทีใด วินาทีนั้น **ชวนจิต** ของเรา ก็จะนึก จะคิด จะสั่ง แล้วก็จะดับลงไป มันจะเกิดขึ้นขณะเดียว แล้วก็ดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว **สัมปฏิจฉนจิต** ก็เกิดขึ้นมา รับเอาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ๑ ขณะจิตแล้วก็จะดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว **สันตีรณจิต**ก็จะเกิดขึ้นมาพิจารณาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๑ ขณะจิตแล้วก็จะดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว **โวฏฐัพพนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมาตัดสิน รับเอาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ๑ ขณะจิตแล้วก็ดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว **ชวนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมาเสพพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นอยู่ชั่ว ๗ ขณะจิต ดังกล่าวมาข้างต้น คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ชั่ว ๗ ขณะจิต แล้วก็จะดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว **ตทาลัมพนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมานำเอาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ลงไปสู่ห้วงแห่งภวังคจิต เกิดขึ้น มา ๑ ขณะจิตแล้วก็จะดับไป เมื่อดับไปแล้ว **ภวังคจิต** ก็จะเกิดขึ้นมาทำหน้าที่รักษาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นไว้ในห้วงแห่งภวังคจิตนั้นต่อไป

ในทำนองเดียวกันนี้ พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันลงไปถึงห้วงแห่ง **ภวังคจิต** มันก็จะทำหน้าที่ทำลายกิเลสตัณหา ทั้งที่เป็นโลภะ ทั้งที่เป็นโทสะ ทั้งที่เป็นโมหะ ให้ดับไป สิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน เพราะว่าในขณะนี้ ก็ถือว่าพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันมีกำลังกล้าแล้ว

เมื่อศัตรูไปพบกัน ท่านทั้งหลายก็คงคิดได้ว่า มันเป็นอย่างไร เมื่อใดศัตรูมาพบกัน มันก็ทำลายกันทันที เมื่อใดไพรีต่อไพรีไปพบกัน มันก็ทำลายกันทันที เมื่อใดไฟ

กับน้ำไปเจอกัน มันก็ทำลายกันทันที เมื่อใดน้ำมากกว่าไฟ น้ำก็ดับไฟทันที เมื่อใดไฟมากกว่าน้ำ ไฟก็ลุกโพลงไหม้โน้นเผานี่ทันที ข้อนี้ฉันใด

ในขณะที่พระไตรลักษณ์มันเกิดขึ้น แล้วก็**ปวัตติ**ไปตามวิถีของจิต จนไปถึงห้วงแห่งภวังค์ เมื่อถึงห้วงแห่งภวังค์แล้ว มันก็จะทำลาย โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ให้ดับไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดานของเรา ถ้าหากว่ามันมีกำลังไม่มาก มันก็จะค่อยทำลายไปๆ ตามลำดับๆ

เหมือนกับที่เราปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่ขณะนี้ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ อยากนั่งหนอๆ หรือว่า พองหนอ ยุบหนอ คิดหนอ ปวดหนอ เฉยหนอ ดีใจหนอ ทุกข์ใจหนอ อะไรทำนองนี้ ถ้าหากว่ากำลังพระไตรลักษณ์ไม่มาก หรือไม่มีกำลังพอ มันก็จะทำลายกิเลสหรือบาป ซึ่งนอนเนื่องอยู่ในห้วงแห่งภวังคจิตนั้นให้ค่อยหมดไปๆ ตามลำดับๆ กิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวงนั้นก็ค่อยดับไปๆ

ไม่ใช่ว่ามันจะดับไปพับเดียวเลยนะท่านทั้งหลาย มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานแล้วก็มันเกิดพับขึ้นมา ก็จะทำลายกิเลสตัณหาให้ดับพึ่บ ไปเลยทีเดียว เหมือนกันกับจุด

ระเบิดปรมาณู หรือทิ้งระเบิดปรมาณูหรือนิวเคลียร์ ไม่ใช่อย่างนั้น คืออำนาจศีล สมาธิ ปัญญา หรือพระไตรลักษณ์นี้ มันจะค่อยทำลายบาป ให้หมดไป หมดไปตามลำดับๆ

เหมือนกันกับเราใช้กรดลบหมึก ถ้ากรดลบหมึกนั่นมันมีความเข้มข้น คือความเปรี้ยวของมันนั้นมันมาก มันเข้มข้น เราหยดลงไปที่แผ่นน้ำหมึก จะเป็นหมึกสีน้ำเงินก็ตาม สีดำก็ตาม สีแดงก็ตาม หมึกนั้นก็จะค่อยจางไปทันที ถ้าว่ารสเปรี้ยวมันเข้มข้นมาก เราหยดลงไปพั่บ หยดเดียวเท่านั้น ภาพหมึก(หรือรอยน้ำหมึก)นั้นก็หายไปเลย แต่ถ้าว่าความเข้มข้นของมันไม่มาก มันก็ค่อยจางไปๆ ตามลำดับจนหมดไป ข้อนี้ ฉันใด วิธีที่พระไตรลักษณ์ทำลายกิเลสตัณหาก็เหมือนกัน

อุปมาเหมือนเราตีงู ตีที่หัวของมัน มันก็ตายแล้ว หัวของมันก็กระดุกกระดิกไม่ได้แล้ว แต่ว่ากลางตัวและหางของมัน มันยังกระดุกกระดิกอยู่ ยังเคลื่อนไหวได้อยู่ เราก็เอาแส้มาเฆี่ยน เฆี่ยนไปๆ จนถึงสะดือของมัน ตั้งแต่สะดือขึ้นมาถึงหัว มันก็จะค่อยๆ หมดกำลังไม่กระดุกกระดิกไม่เคลื่อนไหวแล้ว แต่หางของมันยังกระดิกอยู่ ยังกระดิกยิกๆอยู่ เราก็เฆี่ยนไป เฆี่ยนไปตามหางของมัน ผลสุดท้าย

มันก็หมดสภาพ กระดุกกระดิกไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด

กิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวงซึ่งนอนเนื่องอยู่ในห้วงแห่งภวังคจิต เมื่ออำนาจของศีล สมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นเพราะการเจริญวิปัสสนาของพวกเราทั้งหลาย กิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ก็จะค่อยดับไปๆ ตามลำดับๆ จนสามารถเป็น**สมุจเฉทปหาน**เป็นครั้งสุดท้าย คือมันจะดับไปทีละเล็กทีละน้อย เป็น**วิกขัมภนปหาน**บ้าง **ตทังคปหาน**บ้าง ผลสุดท้ายก็จะเป็น**สมุจเฉทปหาน** เป็นวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง

อันนี้เป็นหลักการหรือวิธีการที่เราจะทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป เหตุนั้นแหละ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การที่เราท่านทั้งหลาย เดินจงกรม นั่งสมาธิ อยู่ทุกวันๆ นี้ เราทำเพื่ออะไร ไม่ใช่ว่าเราทำเพื่อจะออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ไม่ใช่ว่าเราจะทำบ้าๆ บอๆ หรือว่าเราจะทำเพราะว่าครูบาอาจารย์สั่งไว้อย่างนี้ หรือว่าเราทำเพื่อให้ถูกตามตำรับตำราที่ครูบาอาจารย์เขียนไว้อย่างนี้ ไม่ใช่นะท่านทั้งหลาย เป็นการเข้าใจผิดแล้ว ถ้าอย่างนั้นก็เป็นการเข้าใจผิด

คือการที่เราเดินจงกรม กำหนดบทพระกัมมัฏฐาน

อยู่ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม เราก็กำหนด ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจรู้ธรรมารมณ์ เราก็กำหนดอยู่ตลอดเวลา

เพราะเหตุไร เราจึงกำหนด เพราะว่าเราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะสร้างสติของเรา ให้มีอานุภาพ มีอำนาจ มีพลัง มีสมรรถนะสูง เมื่อใดสติของเรามีอานุภาพ มีพลัง มีกำลัง มีสมรรถนะสูงแล้ว เราก็จะเอาสตินี้ไปดับโมหะ พร้อมทั้งกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวงให้ดับไป

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การที่คนทั้งหลายเขาจะดับไฟมันไหม้บ้าน ไหม้ตึกรามบ้านช่อง หรือไหม้ตลาด หรือไหม้ในตัวอำเภอ ตัวจังหวัด ดังที่เราเคยประสบพบเห็นมา เขาจะดับไฟด้วยวิธีอย่างไร บางทีเขาก็ใช้น้ำฉีด บางทีก็ใช้ดินกลบ ถ้าเอาน้ำฉีดยังไม่ดับ เอาดินกลบมันก็ยังไม่ดับ จำเป็นก็ต้องใช้สารเคมี โปรยลงไปๆ ผลสุดท้ายไฟมันก็ดับ ข้อนี้ฉันใด

พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน เราจะดับกิเลสตัณหา หรือกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดที่นอนเนื่องอยู่ในขันธ-สันดานนั้น เราจะเอาอย่างอื่นไปดับ มันก็ไม่สามารถที่จะ

ดับได้เลยท่านทั้งหลาย

ที่ท่านกล่าวไว้ว่าการให้ทานเป็นการกำจัดหรือทำลายมัจฉริยะ จริงอยู่ท่านพูดก็จริงอยู่ แต่มันไม่ใช่ว่าทำลายโดยเด็ดขาด เป็นแค่เราข่มมันไว้ สะกดมันไว้ ไม่ให้เกิดขึ้นในขณะนั้นเท่านั้น **ในขณะที่เราให้ทานนั้น เราสามารถข่มมัจฉริยะความตระหนี่ หรือโลภะ ความโลภนี้ ให้มันสงบลงไป แน่นิ่งลงไป ไม่ให้มันแสดงปฏิกิริยาขึ้นมาเท่านั้น แต่ว่ามันยังไม่ดับ**

ส่วนการรักษาศีลเพื่อจะทำลายความโกรธ หรือว่าเจริญเมตตาเพื่อว่าจะทำลายความโกรธอย่างนี้ ที่จริงในขณะนั้น ความโกรธมันก็ยังไม่ดับ เป็นแต่ว่ามันอ่อนกำลังลงไป หรือว่ามันสงบแน่นิ่งอยู่ในภวังคจิตเท่านั้น แต่เพราะว่าศีลของเรามีกำลัง หากเมตตาภาวนาของเรามันมีกำลัง เมื่อมันมีกำลังเหนือโทสะแล้ว โทสะก็แสดงปฏิกิริยาขึ้นมาไม่ได้ แต่มันยังไม่หมด ยังไม่สิ้น

ถ้าเราเจริญสมถะภาวนาเพื่อทำลายโมหะ ที่ท่านพูดไว้ก็จริงอยู่ แต่มันยังทำลายไม่ได้หมด เป็นแต่เพียงว่าในขณะนั้นเราสามารถข่มโมหะ หรือว่าข่มอวิชชานี้ให้สงบลงไป ให้แน่นิ่งลงไป เพื่อว่าจะไม่ให้มันแสดงปฏิกิริยาขึ้นมา

ต่อต้านเราในขณะที่เจริญภาวนาอยู่นั้น แต่ว่ามันยังไม่หมด

สรุปสั้นๆ ว่า การให้ทาน การรักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญเมตตาภาวนานี้ เป็นแต่เพียงอุบายวิธีที่จะข่ม โลภะ โทสะ โมหะ นั้นให้อ่อนกำลังลงไป ให้เบาบางลงไป แต่ยังไม่หมดยังไม่สิ้น

ต่อเมื่อใด เราเจริญวิปัสสนาภาวนา จนมีสติสัมปชัญญะแก่กล้า เห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สติของเรานี้ ก็จะทำหน้าที่ดับกิเลสตัณหาที่มีอวิชชาเป็นประธานเป็นใหญ่ทันที คือ**การที่จะดับกิเลสตัณหานั้น คือเราจะเอาอะไรๆ ไปดับมันก็ดับไม่ได้ นอกจากวิปัสสนา**

เมื่อใดเราเจริญวิปัสสนาภาวนา เห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว เมื่อนั้นแหละ เราจะเอาสติของเรานี้ไปดับโมหะพร้อมทั้งกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นบริวาร ให้ดับไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดานของเรา

ถ้าเราดับได้ครั้งหนึ่ง คือสติเกิดขึ้นมาครั้ง ๑ เห็นพระไตรลักษณ์ชัดเจนแจ่มแจ้ง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็สามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป แต่ยังไม่หมดสิ้น คือกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวงนั้น ถ้ากล่าวโดยตามหลัก

อภิธรรมก็ว่าโลภะ ๘ โทสะ ๒ โมหะ ๒ ถ้าสติของเรามันสมบูรณ์แบบแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดมัคคจิตปั๊บขึ้นมาครั้งหนึ่ง **โลภะ**เราจะละได้ ๔ ตัว **โทสะ**ละยังไม่ได้ **โมหะ**ก็ทำลายไปได้ ๑ ตัว คือ**วิจิกิจฉา**ความลังเลสงสัยในเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

ถ้าหากว่าสติของเรามันสมบูรณ์ครั้งที่ ๒ เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สามารถยังมัคคจิตให้เกิดปั๊บขึ้นมาครั้งที่ ๒ ก็จะสามารถทำโลภะ โทสะ โมหะที่ยังเหลืออยู่ให้อ่อนกำลังลงไป แต่ยังดับไม่ได้นะ เป็นแต่เพียงทำให้อ่อนกำลังลงไป

ถ้าสติของเรามันสมบูรณ์แบบครั้งที่ ๓ เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดมัคคจิตครั้งที่ ๓ เมื่อมัคคจิตเกิดครั้งที่ ๓ มัคคจิตที่ประกอบด้วยสตินั่นแหละ ก็สามารถทำลาย**โลภะ**ได้เพียง ๔ ตัวเท่าเดิม แต่**โทสะ**หมดไป ตอนนี้โทสะหมดไปแล้ว

ถ้าสติของเรามันเกิดพร้อมด้วยมัคคจิตครั้งที่ ๓ โทสะหมดไปแล้ว **กามราคะ** คือการคิดจะสร้างเหย้าสร้างเรือน มีครอบมีครัว มีลูกมีเมีย การที่คิดว่าจะสึกไปเอาลูกเอาเมีย สร้างครอบสร้างครัว อะไรทำนองนี้ ไม่มีแล้ว

หมดแล้ว สำหรับ**โมหะ**ก็ยังละได้ ๑ ตัว คือ**วิจิกิจฉา**

ถ้าเราเจริญวิปัสสนาภาวนาจนสามารถทำให้สติของเรามันสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในกาลใด ในกาลนั้น จตุตถมรรคคือมรรคที่ ๔ ก็จะเกิดขึ้นมาทำหน้าที่ประหาณกิเลสตัณหาที่เหลืออยู่ให้ดับไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดาน กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดที่ติดตามเรามาแต่หลายภพหลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์ หรือว่าโลภะ ๘ โทสะ ๒ โมหะ ๒ ตามแนวของอภิธรรม

เมื่อมัคคจิตเกิดขึ้นมาครั้งที่ ๔ นี้ จะสามารถทำลายโลภะทั้ง ๘ ตัวนั้นให้หมดไป ส่วนโทสะมันหมดไปก่อนแล้ว โมหะที่ยังเหลืออีก ๑ ตัว คืออวิชชาก็จะดับไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดาน

ถ้าเราประพฤติปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็เรียกว่า การประพฤติพรหมจรรย์ของเรามันจบแล้ว มีชาติสิ้นแล้ว มีข้อวัตรปฏิบัติที่จะต้องปฏิบัติ ก็ได้ปฏิบัติให้สมบูรณ์แบบแล้วชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของเรา เราได้เราถึงแล้วซึ่งพระนิพพาน

นี่แหละท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย วิธีการหรือหลักการหรือว่าภาคทฤษฎี ที่บาปก็ดี บุญก็ดี เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา มันเกิดขึ้นในลักษณะอย่างนี้ และมันดับไปก็ดับไปในลักษณะดังที่กระผมได้กล่าวมาแล้วข้างต้น อันนี้เป็นการคุยเรื่องบุญเรื่องบาป แล้วก็เรื่องการทำลายบาปทั้งหลายทั้งปวงให้ดับไป

ต่อไป ก็ขอคุยเรื่องปฏิบัติสักเล็กน้อย ท่านทั้งหลายเรื่องการปฏิบัตินี้ สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ **การเดินจงกรม**นี้ ไม่สามารถที่จะสนองปสาทะศรัทธาของท่านครูบาอาจารย์นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้ให้เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ หรือเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ทำไม่ได้

เพราะเหตุใด จึงทำไม่ได้ เพราะสถานที่ของเราสร้างยังไม่เสร็จ บริเวณที่จะเดินจงกรมนั้น ยังไม่พอ ยังไม่มีต้องทำอีกสักหนึ่งปีหรือหนึ่งแล้ง จึงจะมีสถานที่เดินจงกรม ก็คิดว่าจะไปหาปูนฉาบ แล้วก็จะหาหญ้าหาแฝก หรือว่าเทคอนกรีต อะไรทำนองนี้ เป็นหลังคา พอเราจะเดินจงกรมได้

ในขณะนี้ สถานที่ที่จะเดินจงกรมนั้นไม่มีเลย จะมีก็มีแต่คูสระ หรือปรกกรรมที่ใกล้ๆ ที่ท่านทั้งหลายอยู่

ที่ไม่ได้สั่งว่าเดินจงกรมอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เพราะเหตุนั้นแหละเป็นปัจจัย ก็คิดว่าท่านครูบาอาจารย์ทุกรูปโดยส่วนมากก็เคยประพฤติปฏิบัติมาแล้ว คิดว่าก็คงจะได้เดินจงกรมตามกำลัง ตามความสามารถ ตามโอกาสหรือสิ่งแวดล้อมมันเอื้ออำนวย

เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายอย่าคิดว่าการมาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานครั้งนี้ อยู่กรรมครั้งนี้ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาเลย (หลวงพ่อ)ขอรับผิดทั้งหมด เพราะว่าสถานที่มันไม่เอื้ออำนวย ไม่เหมือนเมื่อก่อน ที่อยู่ทางภายในนี้ เราเดินที่ศาลาก็ได้ เดินที่ห้องกัมมัฏฐานก็ได้ แต่ทางนั้นเราเดินไม่ได้

การปฏิบัตินี้ สิ่งที่จำเป็นจริงๆ ก็คือ **การเดินจงกรม** เพราะว่า การเดินจงกรมนั้น มีอานิสงส์หลายสิ่งหลายประการที่ท่านกล่าวไว้ว่า หนึ่ง เป็นเหตุให้สามารถที่จะทำให้เรานี่เดินทางไกลได้นานๆ คือหมายความว่าสามารถที่จะเดินได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เหน็ด ไม่เหนื่อย ไม่ล้า สามารถที่จะเดินได้ คือสามารถที่จะเดินทางไกลได้ ทำให้ร่างกายของเรามีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ บางท่านเมื่อก่อนโน้นเคยปวดแข้ง ปวดขา ปวดนั้น ปวดนี้

แต่พอมาเดินจงกรมแล้ว อาการทั้งหลายทั้งปวงนั้นหายไป เมื่อก่อนโน้นให้ลูกศิษย์ลูกหานวดแข้งนวดขากลางวันก็ดีหรือกลางคืน ก่อนจะนอนให้ลูกศิษย์ลูกหานวดแข้งนวดขา แต่เมื่อมาเจริญวิปัสสนาภาวนา เราเดินจงกรมนั่งสมาธิแล้ว อาการปวดนั้นมันก็หายไป นอกจากนี้

การเดินจงกรมนั้น ยังเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ เป็นการเก็บสมาธิไปในตัว สมาธิที่เกิดขึ้นในขณะเดินจงกรมนี้ เป็นสมาธิที่มั่นคงหนักแน่นกว่าสมาธิที่เกิดขึ้นในเวลาเรานั่งภาวนา เป็นสมาธิที่หนักแน่น ท่านทั้งหลายอย่าลืมนะ การเดินจงกรมนี้สามารถที่จะให้เกิดฌานเกิดอริยมรรคอริยผลได้ในขณะเดินนะ หลวงพ่อเห็นหลายๆ รูปที่มาประพฤติปฏิบัติ

สมัยหนึ่งที่อยู่ทางห้วยทางคลอง มีพระรูปหนึ่งมาปฏิบัติ ปีนั้นก็ปฏิบัติกันหลายๆ รูป หลวงพ่อก็นั่งมองดูว่าการเดินจงกรมของลูกศิษย์ลูกหาถูกไหม ใครเดินอย่างไร แล้วก็เห็นพระรูปหนึ่งนั้นเดินไป เดินไปๆ พอยกเท้าขึ้นมาไม่เห็นเหวี่ยงเท้าลงไปสักที

ผ่านไป ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที ก็ยังไม่เห็นเหวี่ยงเท้าลงไปเลย ก็เดินไปดูว่าเอ๊ะ พระรูปนี้ทำอะไรอยู่

อย่างนี้ หรืออะไรมันเกิดขึ้น เดินไปดูแล้วก็ไปสัมผัสดู ที่ไหนได้ท่านทั้งหลาย เข้าสมาธิไปแล้ว ก็ยืนอยู่นั้นแหละ ยืนขาเดียวอยู่อย่างนั้นแหละ ตั้งชั่วโมงจึงรู้สึกตัวขึ้นมา นี่น่ะท่านมันได้ในขณะเดินจงกรม

บางทีก็ได้สมาธิในขณะที่ยืน กำหนดว่า ยืนหนอๆ ก็มี มีหลวงปู่รูปหนึ่งชื่อว่า**แดง** มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่ที่ห้องกัมมัฏฐานทางซ้ายมือของเรานี้ พอดีฉันเช้าเสร็จแล้วก็ลงไป แล้วก็เดินจงกรม เดินจงกรมกลับไปกลับมา ๓ รอบเท่านั้น แล้วก็ยืนกำหนด ยืนหนอๆ จิตมันเป็นสมาธิ มันเข้าสมาธิไปเลย หรือจะพูดภาษาธรรมะก็ว่า มันเข้าฌานไปเลย

แต่ว่าหลวงพ่อไม่อยากพูดเรื่องฌานเรื่องสมาบัติ พูดแล้วมันทะแม่งๆ ทำให้ครูบาอาจารย์หมั่นไส้ ทำให้นักปฏิบัติทั้งหลายหมั่นไส้ ฟังแล้วไม่สบายใจ ผู้พูดก็ไม่สบายใจ ผู้ฟังก็ไม่สบายใจ ส่วนมากก็ไม่อยากพูด

แต่ว่าในขณะนั้น จิตมันเข้าสมาธิเสียแล้ว ยืนเข้าสมาธิอยู่นั้นขาดความรู้สึก คือใจก็ไม่รู้ หูก็ไม่ได้ยิน ตั้งแต่ ๒ โมงครึ่ง คือปฏิบัติกัมมัฏฐานเราเริ่มตั้งแต่ ๒ โมงครึ่ง(เช้า) แล้วก็ไปพัก ๔ โมงครึ่ง ยืนเข้าสมาธิอยู่นั้น จน

พระเจ้าพระสงฆ์ฉันเพลเสร็จแล้ว เที่ยงกว่าๆ ลองไปจับดูก็ยังไม่ออก อีกไม่นานประมาณสัก ๑๕ นาที ก็ออกจากสมาธิ ยืนอยู่ในสมาธินั้น ๒ โมงครึ่ง ๓ โมงครึ่ง ๔ โมงครึ่ง ๕ โมงครึ่ง ๖ โมงครึ่ง เข้าสมาธิอยู่เป็นเวลาตั้ง ๔ ชั่วโมง จึงรู้สึกตัวขึ้นมา จึงได้ออกจากสมาธิ

นี่ท่านทั้งหลาย การเดินจงกรมนี้มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิได้ และก็สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมนี้เป็นสมาธิที่มั่นคงหนักแน่น มีกำลัง มีพลัง ที่จะสามารถทำลายกิเลสตัณหาได้

เมื่อพูดมาถึงตอนนี้ ก็ขอย้ำความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งได้พูดผ่านมาแล้วเมื่อคืนนี้ ว่าสมาธิที่ได้นั้น ท่านทั้งหลาย เราจะจัดเป็นฌานหรือเป็นอริยมรรคอริยผล อันนี้ก็แล้วแต่อำนาจของ **อัปปนาสมาธิ** มันเกิดขึ้น

ถ้าอัปปนาสมาธิเกิดขึ้นในลำดับของฌานชวนวิถี ในขณะที่เรายืนอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี กินอยู่ก็ดี ดื่มอยู่ก็ดี ถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่ก็ดี หรือว่านอนอยู่ก็ดี **ถ้าอัปปนาสมาธิ มันเกิดขึ้นในลำดับของฌานชวนวิถี อัปปนาสมาธินั้นก็เป็นฌานไปเลย**

ถ้าหากว่า สมาธิที่เกิดขึ้นนั้น หากว่า มัคคจิต ผลจิต

ไม่เกิด หรือว่ามัคคจิต ผลจิตยังไม่เกิดเลย หรือว่าเรายังไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผลอะไรเลย สมาธิที่ได้นั้นก็เป็นโลกิยฌาน โลกิยสมาบัติ

แต่หากว่า **อัปปนาสมาธินั้นมันเกิดขึ้นในลำดับของมัคควิถี สมาธิที่ได้หรือว่าฌานที่ได้ก็เป็นโลกุตตระ** มันอยู่ที่จิตของเรา ถ้าจิตของเรานั้นมันยังไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว สมาธิหรือฌานนั้นก็เป็นขั้นโลกิยะ

แต่ถ้าว่า มัคคจิตผลจิตเกิดแล้ว นับตั้งแต่ขั้นพระโสดาบันขึ้นไป อัปปนาสมาธิที่เกิดหรือฌานที่ได้นั้นก็เป็นโลกุตตระ มันแตกต่างกันที่ตรงนี้ เราทั้งหลายว่า สมาธิเช่นไรหนอ ฌานเช่นไรหนอเป็นโลกียะ อย่างไรหนอเป็นโลกุตตระ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจตามนี้ คือการทำสมาธิ(ด้วยการเดินจงกรม)

สรุปแล้วว่า การเดินจงกรม สามารถทำให้เดินทางไกลได้ สามารถทำให้โรคภัยไข้เจ็บมันหายได้ สามารถทำให้สมาธิของเรามันสูงขึ้น สามารถได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ตามบุญญาธิการที่เราได้สร้างสมอบรมไว้

นอกจากนี้นะท่านทั้งหลาย **การปฏิบัติบางสิ่งบางอย่าง** ซึ่งเราเป็นนักปฏิบัติธรรมชั้นสูง บางสิ่งบางอย่าง

หากว่าเรายังไม่ถึง หากว่าพอที่จะละก็ละมันไป พอที่จะปล่อยจะวาง ก็ปล่อยมันไปวางมันไป ที่พูดนี้ไม่ใช่หลวงพ่อว่าให้นะ คือไม่เคยว่าลูกศิษย์ลูกหาในทางที่ไม่ดี หรือไม่เคยกระแหนะกระแหนครูบาอาจารย์

สมมติว่า ตัวอย่างบุหรี่ ตัวอย่างหมาก อย่างนี้ล่ะ **พวกกินหมาก พวกสูบบุหรี่** อย่างนี้ ที่จริงการกินหมาก การเคี้ยวหมาก การสูบบุหรี่ ไม่ใช่ว่าจะเป็นสิ่งที่ขัดขวางกั้นกาง ผู้เคี้ยวผู้สูบนั้น ไม่ให้บรรลุมรรคผลพระนิพพาน

คือผู้กินหมากอยู่ก็ดี ผู้สูบบุหรี่อยู่ก็ดี หากว่าเราปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ก็สามารถที่จะได้ฌานอยู่ สามารถที่จะได้ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจมฌาน สามารถที่จะได้บรรลุ อากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌานได้อยู่ และผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้กินหมาก ก็สามารถที่จะได้บรรลุ อริยมรรค อริยผล เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ได้อยู่

แต่เราผู้ปฏิบัติธรรมะขั้นสูงอย่างนี้ หากว่าเราไปคลุกคลีกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็

เหมือนกับว่า การปฏิบัติธรรมะของเราทั้งหลายนี้ไม่ได้ผล คนอื่นเขาก็มองเราในแง่ไม่ดีว่า เฮ้อ ไฉนหนอ ท่านไปปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตั้ง ๙ วัน ๑๐ วัน ตั้งพรรษา ตั้งปี ขนาดบุหรี่และหมากก็ยังเลิกละไม่ได้ แล้วจะได้บรรลุมรรคผลพระนิพพานอย่างไร เขาดูถูกเรานะท่านทั้งหลาย

ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายไม่เชื่อ ก็ลองใคร่ครวญตริตรองพิจารณาดูสิว่า เรามาอยู่ที่นี่ก็หลายวันพอสมควรแล้ว **โยมชาวบ้านที่เขามานี่ เห็นเขาสูบบุหรี่ไหม** เห็นเขาเอาบุหรี่มาถวายเราไหม ไม่เห็น เขาไม่เคยถวายเลย

ตามปกติถ้าเด็กๆ เขามาเห็นพระสูบบุหรี่ ก็จะวิ่งไปบอกกันที่โรงเรียนนั่น เฮโล กันมาดูทั้งหมด **ไปดูพระสูบบุหรี่ ไปดูพระสูบบุหรี่** ก็ว่าอย่างนี้ คือเด็กนักเรียนนั้นก็จะเห็นว่าเป็นของแปลก เพราะเหตุใด จึงว่าเป็นของแปลก เพราะตั้งแต่ไหนแต่ไรที่หลวงพ่อมาอยู่นี้ พระเณรส่วนมากก็ไม่ได้สูบบุหรี่ จะสูบก็ไม่สูบประเจิดประเจ้อ

องค์ไหนที่ยังอดไม่ได้ ก็เข้าไปในห้องแล้วก็สูบเอาๆ อิ่มแล้วก็ออกมา บ้วนปาก แปรงฟันแล้วก็เดินขึ้นมาเหมือนกับว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นพระอรหันต์แล้ว นั่นมันเป็นอย่างนี้ ลักษณะของมันที่เรารักษากัน ทุกวันนี้ก็ยังมีสูบอยู่

ที่วัดนี้ไม่ใช่ไม่มี ซึ่งหลวงพ่อสำรวจดูแล้ว

ก็ยังมีสามเณรอยู่สองรูปเขาก็สูบกันอยู่ แล้วก็มีพระบางรูปยังสูบกันอยู่ รู้ได้อย่างไร อันนี้ก็ไม่ต้องถามกัน เพราะหลวงพ่อไม่สูบบุหรี่ เวลาเดินผ่านๆ ไป มันก็ได้กลิ่นทันที อันนี้ก็ถือว่าไม่ใช่พูดไม่ใช่คุยนะ ไม่ใช่พูดให้เป็นอย่างอื่น แต่ว่าเราคุยกัน ที่ทราบชัดๆ นั้นก็มีอยู่ว่า ไปดูที่ร้านขายบุหรี่ เขาจะรายงานทันที โอย หลวงพ่อ ทุกวันนี้ บุหรี่ขายดิบขายดี เขาว่านะ บุหรี่นี่ขายดิบขายดี พวกกรุงทอง พวกสายฝน พวกนั้นพวกนี้ ขายดิบขายดี ทำไมจึงขายดี ผมจำได้มีสามเณรสองรูปชื่ออย่างนั้น ชื่ออย่างนี้มาซื้อไปสูบ เขาบอกทันทีนะโยม ชาวบ้านเขาบอกทันที

เหมือนดังท่านครูบาอาจารย์ทั้งหลายนี้แหละมาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ท่านทั้งหลาย เขาหัวเราะทำให้ศรัทธาของเขาคลายไป อ่อนกำลังลงไป เพราะมันไม่ธรรมดา มัน ๒๐ กว่าปีแล้ว ส่วนมากพระเณรไปซื้อบุหรี่ที่ร้านเขามาสูบ แล้วนี่เรามากันเยอะๆ จนขายดิบขายดี บางวันต้องวิ่งเข้าเขมราฐซื้อยามาหลายชั่ง จึงพอกับพวกเราทั้งหลายที่จะให้สูบให้กิน หากว่าเรายังละมันไม่ได้ ก็ขออย่าให้ประเจิดประเจ้อ หากว่าเราจะสูบจะเคี้ยว ก็เข้าไปในห้อง

กุฏิของเรา แล้วก็ สูบเอาๆ มันอิ่มแล้วเสียก่อน จึงค่อยบ้วนปากสีฟันออกมา เดินธรรมดา

ญาติโยมทางอำเภออื่นจังหวัดอื่นก็เหมือนกัน ที่เขาเดินทางมาทำบุญที่นี่ โดยเฉพาะญาติโยมทางจังหวัดของท่านพระอาจารย์สุทัศน์ที่อยู่ทางโบสถ์น่ะ ที่มาเข้าทีหลังน่ะ มาทอดกฐิน มาทอดผ้าป่า พวกหนึ่งก็นั่งอยู่ในศาลา พวกหนึ่งอยู่ข้างนอก ต้นพิกุลข้างนอกน่ะ มีโยมคนหนึ่งสูบบุหรี่ เขาเอ็ดกันทันทีว่า ไอ้ห่า มึงดูเขาด้วยสินั่น ชาวบ้านเขาไม่สูบเลยนะ มึงมาสูบได้อย่างไร มึงไม่อายเขาเรอะ ไป ไปให้ไกล โน่น เดินลงไปสูบที่ห้วยนั่น อิ่มแล้วจึงค่อยขึ้นมา นี่เขายังมองกันดูกันนะท่านทั้งหลาย

เราเป็นนักปฏิบัติ เราต้องสังเกตเหตุการณ์ว่าสถานที่นี้เขาเป็นอย่างไร ญาติโยมเขาเป็นอย่างไร พระสงฆ์องค์เณรเขาเป็นอย่างไร เราต้องสังเกต ไม่ใช่ว่าเราชอบอย่างนี้ เราเคยอย่างนี้ ก็เอาไปๆ ไม่ได้ เราต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ เขาหลิ่วตา เราก็หลิ่วตาด้วย เขาทำอะไร เราก็ทำด้วย**ในสิ่งที่ไม่ผิด**

แล้วเราจะไปที่ไหนๆ ก็ขอให้เป็นนักสังเกตว่า เขาเขียนเป็นภาพควันบุหรี่ไว้ งดสูบบุหรี่ เขตปลอดบุหรี่ ขึ้น

ไปในรถก็เห็นอยู่ติดอยู่ในรถ ห้ามสูบบุหรี่ หรือว่าเขตปลอดบุหรี่ เขาเขียนไว้อย่างนี้ แต่ถ้าเราขึ้นไปในรถแล้ว ก็ฉีกเอาบุหรี่ขึ้นมาสูบในรถแล้ว เขาจะดูเราอย่างไร เขาจะมองเราในแง่ไหน เรื่องอย่างนี้ท่านทั้งหลายก็ขอให้นำไปคิด

กิเลสตัณหาที่มันมีกำลังกล้ามากกว่านี้ เช่นว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด เราก็ยังจะพยายามที่จะทำลายมัน ให้หมดไป สิ้นไป สูญไปจากขันธ-สันดาน ถึงมันจะมีอำนาจมากแค่ไหนก็ตาม แม้มันเป็นของที่ติดตามเรามาหลายชาติ หลายภพ หลายกัป หลายกัลป์ เราก็ยังจะละมัน

เพียงบุหรี่ เพียงหมาก นิดเดียวแค่นั้น เราจะละไม่ได้เลยหรือ หลวงพ่อไม่ขอมากหรอก มาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอย่างนี้ มาแล้วก็ออกไป ไปถึงวัดถึงบ้านแล้ว เราไม่สูบบุหรี่เลย ไม่เคี้ยวหมากเลย ส่วนญาติโยมเขาก็สาธุ อนุโมทนา โอ้ หลวงปู่ หลวงตาของเราดีจริงๆ พระอาจารย์ของเราดีจริงๆ พระเณรของเราดีจริงๆ หลังจากปฏิบัติพระกัมมัฏฐานที่วัดพิชโสภารามมาแล้ว เลิกสูบบุหรี่ เลิกกินหมาก เอาไปถวายก็ไม่รับ รับก็ไม่สูบไม่เคี้ยว ถ้า

หลวงพ่อได้ยินอย่างนี้นะ อนุโมทนา

ถ้าออกไปแล้วเห็นเขาพูดกันว่า หลวงปู่หลวงตา พระเรา เณรเรา หลังจากไปปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่หลายวัน คงจะฝึกมากเกินไป หิวกระหายเกินไป กลับมาแล้วสูบสูบเอาๆ วันหนึ่งหมดไปหลายๆ ซอง หมดไปหลายๆ มวน ท่านทั้งหลายก็คิดดูสิว่า เขาพูดอย่างนี้ มันจะเป็นอย่างไร หลวงพ่อพูดเช่นนี้ ไม่ใช่หมายความว่า หลวงพ่อว่าให้นะ ไม่ใช่ดูถูก ไม่ใช่ติฉินนินทา แต่ในฐานะที่ว่าวันนี้คุยกัน และคุยกันแบบเปิดอกว่างั้นเถอะ

นอกจากนี้ท่านทั้งหลายก็ลองไปถามดูสิ ถามดูชาวบ้านนี่ล่ะ หมดทุกร้านนี่มีไหม เขาขายเหล้าน่ะมีไหม ไม่มีนะ ขายเหล้า หมดทุกร้านที่ขายของนี่ ไม่มีเหล้า ท่านทั้งหลายอาจจะมอง เอ๊ะ มันมีโซดาแล้วมันก็ต้องมีเหล้า เพราะโซดากับเหล้านี่มันมาด้วยกัน มันผสมกัน

ถ้าเห็นเขาขายโซดา อาจจะเข้าใจเหมาเอาว่า เขาขายเหล้า ไม่ใช่นะท่านทั้งหลาย หมดทั้งหมู่บ้านนี้แหละ ไม่มีร้านไหนเลยเขาจะมาขายเหล้า แถวสี่แยกตาแหลว บ้านม่วงเฒ่า หรือเหนือขึ้นไปโน้น บ้านนาหนองทุ่ง บ้านนาแมด บ้านนาขนัน หรือไม่เช่นนั้นก็ไปบ้านหนองผือ

เขาไปกิน(เหล้า)กันอยู่ที่โน้น อิ่มเสียก่อนแล้วจึงเข้ามาบ้าน ถ้ามันกินไม่อิ่มก็ไม่มาบ้าน

ในขณะใดที่เขายังมีงานมีการ จะเป็นงานแต่งก็ดี งานศพก็ดี งานขึ้นบ้านใหม่ งานอะไรก็ดี เขาจะไม่มีการเลี้ยงเหล้า ชาวบ้านของเรา นี่ไม่ใช่ว่าไปยกย่องสรรเสริญเขานะ เขาจะไม่มีการเลี้ยงเหล้า และในขณะใดที่เขายังเมาเหล้าอยู่ เขากินเหล้าเมาแล้ว เขาจะไม่มาในวัดเป็นเด็ดขาด หรือในขณะใดที่เขาสูบยาอยู่ เขาจะไม่มาสูบยาสูบบุหรี่ที่ในวัดเป็นเด็ดขาด

เหตุนั้น ก็เผื่อว่าเราท่านทั้งหลาย ทั้งหลวงพ่อเอง และท่านครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ต่างก็ให้ความรักเคารพ นับถือซึ่งกันและกัน เราเป็นพรรคพวกเดียวกัน แล้วก็มีความห่วงใยกัน อะไรๆ ก็ปรารถนาดีต่อกัน เมื่อเราทั้งหลายมาประพฤติปฏิบัติธรรม ก็ไม่อยากให้ใครดูถูกดูหมิ่นเราทั้งหลายซึ่งเป็นสหธรรมิก เป็นครูบาอาจารย์ ลูกพระลูกเณรร่วมกัน ก็ไม่อยากให้เขาดูถูกดูหมิ่น ก็จึงเอาเรื่องนี้มาเล่าสู่ฟัง

นอกจากนี้ท่านทั้งหลาย **เน้นพิเศษ** อันตรายของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็คือ **การพูดการคุยกัน** ถ้าเรา

มัวแต่พูดกันคุยกัน สมาธิเราก็จะไม่ได้ เพราะว่าการพูดการคุยกัน บางทีมันก็ออกนอกเรื่อง การพูดการคุย บางทีทำให้จิตใจของเราฟุ้งซ่านคิดมาก เวลามานั่งสมาธิมันไม่ได้สมาธิ ชอบคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ที่ผ่านมาแล้ว ที่เราเคยคุยกันมาแล้ว **ถือว่าเป็นอันตรายเบอร์หนึ่ง** ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายพึงสังวรระวังไว้ด้วย

นอกจากนี้ เรานักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย หากว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเคยทำมาแล้วแต่วัด(ที่จากมา) เช่นว่าการดูหมอ การดูฤกษ์ ดวงชะตา มันจะมีโชคลาภร่ำรวย อะไรทำนองนี้ การปฏิบัติอย่างนี้ก็ขอร้องเสียก่อน กลับวัดแล้วค่อยทำ หรือบางทีเอากล้องมาส่องดูพระ เหมือนกับพระอาจารย์ท่านหนึ่ง มักจะเอากล้องมาส่องดูพระรุ่นไหนอย่างไร ดีไหม ศักดิ์สิทธิ์ไหม ขลังไหม ส่องกลับไปส่องกลับมา ส่องแต่พระอยู่ตลอดทั้งวัน มันไม่ได้อะไรท่านทั้งหลาย

เพราะว่า **พระที่จริง** นั้นไม่ได้อยู่ที่วัตถุ พระที่จริงอยู่ที่จิตใจของเราน่ะ ถ้าจิตใจของเราเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ โลภ โกรธ หลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา

มันครอบงำไม่ได้แล้ว ก็ถือว่าเราเป็นพระโดยสมบูรณ์

ท่านทั้งหลายอย่าลืมว่า **พระ(เครื่อง)นั้นจะดีขนาดไหนก็ตาม ก็กันความตายไม่ได้หรอก** เกิดมาแล้ว แม้จะมีของวิเศษสักเท่าไรก็ตาม ถึงเวลาก็ต้องตายเหมือนกัน เขาไม่ยิงเราก็ตาย เขาไม่ฆ่าเราก็ตาย มีพระขลังๆ ก็ตายเหมือนๆ กัน หลวงปู่.....ท่านมีวัตถุมงคลที่นิยมกันทั่วประเทศ แต่เวลารถคว่ำ (คนในรถ)ก็ตายเหมือนกัน มันเป็นอย่างนี้

แต่ที่จริงหลวงพ่อก็ทำอยู่เหมือนกัน แต่ว่าไม่ได้ทำพร่ำเพรื่อ หากมีเหตุมีปัจจัยอะไรๆ จะเกิดขึ้น หลวงพ่อจึงค่อยทำ แต่ทำไม่ได้ทำเพื่อความศักดิ์สิทธิ์ ทำไว้เป็นที่ระลึกว่า เออ ตอนนี้เราได้รับเสา**เสมาธรรมจักร** รับเกียรติบัตรจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จากสมเด็จพระสังฆราช เมื่อมีเหตุเป็นปัจจัยอย่างนี้ จึงจะทำไว้เพื่อเป็นอนุสรณ์ เป็นที่ระลึกของลูกศิษย์ลูกหาของครูบาอาจารย์ในฐานะที่มาพบกันมาเห็นกัน ก็ทำไว้เพียงเป็นที่ระลึกเท่านั้น

แต่เมื่อได้ไปสักการบูชาแล้ว อะไรๆ เกิดขึ้นในทางที่เป็นมงคล ก็ถือว่าเป็นผลพลอยได้ต่างหาก แต่เจตนารมณ์

นั้นไม่ใช่ว่าจะถือเอาเป็นของขลัง เพราะฉะนั้น ก็ขอปรับความเข้าใจไว้ด้วย เดี๋ยวจะว่า อาจารย์ หรือว่าท่านพระครูลูกศิษย์ลูกหาเราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

เอาละท่านทั้งหลาย ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ขอเพิ่มการเดินจงกรมเป็นระยะที่ ๓ แต่ให้ไปแล้ว ก็ไม่รู้ว่าเดินหรือว่าไม่เดิน ไม่ได้ออกไปดูเลย เดินระยะที่ ๑ ระยะที่ ๒ สมบูรณ์แล้วหรือยัง คือว่าเราเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอนี่ เราเดิน ๑๕ นาที เดินระยะที่ ๒ ต่อ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินอีก ๑๕ นาที รวมกันเป็น ๓๐ นาที

เราก็เดินระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ได้สติ ๓ ระยะ ได้สติ ๓ ขั้น เวลานั่งก็เหมือนกัน ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึงว่า เรากำหนดก้นย้อยข้างขวา คือกำหนดที่ก้นย้อยข้างขวาว่า ถูกหนอ จุดกำหนด(วง)กลมๆ เข้าไปเท่าเหรียญบาท นี่จังหวะที่หนึ่ง

จังหวะที่สอง พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ถูกก้นย้อยข้างซ้าย คือเวลาตอนยุบเข้าไปนี้ เรากำหนด ๓ จังหวะ พองหนอนี่ เรากำหนดครั้งเดียว ตอนท้องเราพอง

ตอนที่ยุบลงไปว่า ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ กำหนด ๓ คำ

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่ง เวลานั่งภาวนานี้เรากำหนด ๓ ระยะว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ถูกก้นย้อยข้างขวา จังหวะต่อมาว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ถูกก้นย้อยข้างซ้าย สลับไปมาอย่างนี้

แต่ท่านทั้งหลายต้องฉลาดนะ ถ้าหากเรากำหนดไปๆ จิตของเรามันไม่สามารถที่จะสงบเป็นสมาธิลงได้ วิปัสสนา-ญาณมันไม่เกิด ยิ่งกำหนดไปๆ อย่างไร มันยิ่งฟุ้งซ่านมาก ให้ตัดออกเสียก่อน เหลือแต่พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ ตัดให้สั้นเข้ามา แต่ในขณะใดที่จิตใจของเรามันง่วงเหงา เซื่องซึม หดหู่ ท้อแท้ ด้วยอำนาจของถีนมิทธะ เราก็ขยายออกไป พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ออกไป

เราต้องฉลาด อย่าไปลืมในหลักวิชชา ๓ หรือ อภิญญา ๖ มันมีอยู่ข้อหนึ่งไว้ว่า **อาสวักขยญาณ** ปัญญารู้จักทำอาสวะให้สิ้นไป ข้อนี้หมายความว่า เราผู้ปฏิบัติธรรมนั้นต้องเป็นผู้ฉลาด ครูบาอาจารย์เป็นแต่เพียงชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น การที่อาสวะจะสิ้นไปหรือไม่สิ้นไปนั้น ก็อยู่ที่ความฉลาดของเรา ถ้าเราฉลาดก็สามารถที่จะทำให้มัน

ดับไปสิ้นไปได้

เวลาจะนอน เราก็กำหนด ๓ ระยะเหมือนกันคือ พองหนอ, ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ ถ้าตะแคงข้างซ้ายก็หมายความว่า สะโพกของเรานี้มันถูกกับพื้น เอาสติจี้ลงไปกลมๆ เท่าเหรียญบาท พองหนอ, ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ แล้วก็พยายามจำให้ได้ว่าเราหลับไปตอนกำหนดอาการพอง อาการยุบ หรืออาการถูก ขอให้จำให้ได้ร้อยครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้ง ล้านครั้ง ถ้ายังจำไม่ได้ ก็ให้พยายามจำร่ำไป ที่พูดอย่างนี้ ก็พูดตามความหมาย หรือว่าหลักทฤษฎี หรือหลักวิชาการที่ว่า

๑) ต้องการให้สติของเรามีกำลังกล้า มีอานุภาพมีสมรรถนะสูง พร้อมที่จะนำไปดับ โมหะ ให้มันสิ้นไปสูญไปจากขันธสันดานของเรา

๒) การที่ให้กำหนดเช่นนี้ ก็เพราะว่า การบรรลุอริยมรรค อริยผล หรือเวลาจะได้บรรลุ มรรค ผล พระ-นิพพานนั้น มันบรรลุได้ทุกขณะ

บางทีบรรลุในขณะที่เรายืน บางทีก็บรรลุในขณะที่กำหนด อาการพอง อาการยุบ บางทีก็บรรลุในขณะที่กำหนดว่า ปวดหนอๆ บางทีก็บรรลุในขณะที่กำหนดว่า คิด

หนอๆ บางทีก็บรรลุในขณะที่ถ่ายหนักถ่ายเบา ถ่ายหนอๆ กำหนดไปๆ มันเกิดปั๊บขึ้นมา มันบรรลุได้ทุกขณะ

บางทีก็บรรลุในขณะที่เรานอน เรากำหนดไปๆ อริยมรรค อริยผล หรือ มัคคจิต ผลจิต เกิดปั๊บขึ้นมา เราก็หลับไป คือการบรรลุ มันบรรลุได้ทุกขณะทุกโอกาส ทั้งนี้ก็แล้วแต่ว่าอินทรีย์ของเราจะสมบูรณ์เมื่อใด ถ้าอินทรีย์ของเราคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มันสมบูรณ์เมื่อใด เมื่อนั้นก็บรรลุทันที

เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลาย จงอย่าได้ชะล่าใจ เวลาน้อยนิดเดียว ที่เรามีโอกาสมาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้

ขอจงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ อย่าให้เผลอไปตามบาปอกุศล หมั่นกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน ยอมเสียสละอารมณ์ชั่วๆ ที่เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา จงสละ มานะ ทิฏฐิ ให้หมดไปจากขันธสันดานของเรา หมั่นเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญภาวนา จนสามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป สิ้นไป สูญไปจากขันธ-สันดาน.

นตฺถิ ราคสโม อคฺคิ
นตฺถิ โทสสโม กลิ
นตฺถิ ขนฺธสมา ทุกฺขา
นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ.
ไม่มีไฟใดเสมอด้วยราคะ
ไม่มีโทษใดเสมอด้วยโทสะ
ไม่มีไฟใดเสมอด้วยเบญจขันธ์
ไม่มีสุขใดเสมอด้วยความสงบ
(ขุ. ธ. ๒๕/๒๕)

สติกับโมหะ

วันนี้ จะได้นำธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเรื่อง สติกับโมหะ มาบรรยายประกอบการประพฤติปฏิบัติสืบไป

คำว่า **สติ** คือความระลึกได้ หมายความว่า เราระลึกได้เสียก่อน จึงทำ จึงพูด จึงคิด คือเราจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำ กิจใดๆ ก็ตาม เราระลึกเสียก่อนจึงทำกิจนั้นๆ จึงเรียกว่ามีสติ

สตินี้ มีอุปการะแก่ธรรมทั้งหลายในฝ่ายกุศล นับตั้งแต่การให้ทานก็ดี รักษาศีลก็ดี ไหว้พระก็ดี ทำวัตรสวดมนต์ก็ดี ฟังเทศน์ฟังธรรมก็ดี ตลอดถึงเจริญสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนาก็ดี ก็มีสติเป็นอุปการะ หรือว่าการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของเรา จะได้มาซึ่งฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ นิโรธสมาบัติก็ดี หรือว่าจะสำเร็จซึ่งวิชชา

ปฏิสัมภิทา อภิญญา อริยมรรค อริยผลก็ดี ต้องอาศัยสติเป็นอุปการะทั้งนั้น ถ้าขาดสติ เราก็ไม่สามารถจะบรรลุคุณธรรมเหล่านั้นได้ **สตินั้นเป็นราชาแห่งธรรมทั้งหลายในฝ่ายที่เป็นกุศล**

สำหรับตัว **โมหะ** ปลว่า ความหลง มีความหมายถึง ๗ ประการ

๑. หมายความว่า **รู้สิ่งที่ไม่ควรรู้** ได้แก่รู้ทุจริตทั้ง ๓ คือรู้การประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ ได้ดีที่สุด เช่น รู้วิธีฆ่าสัตว์ รู้วิธีลักทรัพย์ รู้วิธีประพฤติผิดในกาม รู้วิธีทำชู้สู่สม ล่วงเกินลูกเขา เมียเขา ผัวเขาได้ดีที่สุด รู้วิธีโกหกต้มตุ๋น ยักยอกหลอกลวง ฉุดคร่าอนาจาร เนรคุณ อกตัญญู และรู้วิธีพูดคำหยาบ คำที่ไร้สาระประโยชน์ได้ดีที่สุด

๒. หมายความว่า **ไม่รู้สิ่งที่ควรรู้** ได้แก่ไม่รู้สุจริตทั้ง ๓ ประการ คือไม่รู้จักเจริญเมตตา ไม่รู้จักสันโดษยินดีด้วยของๆ ตนตามมีตามได้ ไม่รู้จักสทารสันโดษ ยินดีเฉพาะภรรยาสามีของตน ไม่รู้จักค่าของการพูดคำสัตย์คำจริง ไม่รู้จักพูดวาจาอ่อนหวาน ไม่รู้จักคำพูดที่ทำให้ผู้อื่นสมานสามัคคี เคารพ นับถือ รักใคร่กัน

ไม่รู้จักพูดคำอันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

ไม่รู้จักวิธีทำบุญ ให้ทาน และอานิสงส์ของการทำบุญให้ทาน ทั้งไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี บาปบุญคุณโทษ ประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน เป็นต้น

๓. หมายความว่า **ไม่รู้จักขันธ์ ๕** และความหมายของขันธ์ ๕

๔. หมายความว่า **ไม่รู้จักอริยสัจ ๔** คือไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๕. หมายความว่า **ยังสรรพสัตว์ให้แล่นไปผิดทาง** ให้หลงทาง คือให้แล่นไปในวัฏสงสารหาที่สุดมิได้

๖. หมายความว่า **หลงติดอยู่ในสมมติบัญญัติ ไม่รู้ปรมัตถ์**

๗. หมายความว่า **ไม่รู้จักวิปัสสนาภูมิ** คือไม่รู้จักทางที่จะให้เกิดปัญญา ได้แก่ ไม่รู้จักอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ เป็นต้น

โมหะนี้ มีความไม่รู้สภาวะตามความเป็นจริง คือไม่รู้รูปนาม ไม่รู้ปัจจุบัน ไม่รู้พระไตรลักษณ์ ไม่รู้มรรค ไม่รู้ผล ไม่รู้นิพพาน มีใจอันมืดบอด

โมหะนี้แบ่งออกเป็น ๓ ขั้น คือ โมหะอย่างหยาบ ๑ โมหะอย่างกลาง ๑ โมหะอย่างละเอียด ๑

โมหะอย่างหยาบ ได้แก่ ความหลงที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา พาให้เกิดการฆ่ากัน ลักของกัน ประพฤติผิดประเวณี โกหกต้มตุ๋น เอาทรัพย์สมบัติของผู้อื่น พูดคำหยาบเป็นต้น

โมหะนี้ เวลาโลภะเกิดก็เกิดด้วย เวลาโทสะเกิดก็เกิดด้วย ถ้าโลภะโทสะไม่เกิด ก็เกิดได้เองตามลำพัง โมหะนี้เป็นตัวสำคัญกว่าโลภะและโทสะ โลภะและโทสะนั้นถึงจะมีโทษมากอยู่ก็จริง แต่ถ้าจะพูดถึงอำนาจและการละได้ยากนั้น ก็ได้แก่ตัว โมหะ

โมหะนี้ มีคติคล้ายกับปัญญา คล้ายกับญาณ ดังนั้นในหลักธรรมท่านจึงกล่าวไว้ว่า **ญาณคติธรรม** แปลว่า ธรรมที่มีคติคล้ายกับปัญญา คือความรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ มีอยู่ ๕ อย่างคือ วิตก วิจาร ทิฏฐิ โลภะ โมหะ

ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมควรระวัง ญาณคติธรรม นี้ให้มาก คือญาณคติธรรมนี้เมื่อเกิดขึ้น จะเหมือนกับเราได้บรรลุอริยมรรคอริยผล หรือเหมือนกับเราได้ฌานหรือเข้าฌาน เพราะว่าเข้าฌานก็ต้องผ่านวิตก วิจาร ปีติ สุข

เอกัคคตา

แต่ญาณคติธรรมนี้ แปลกแยกกัน ๓ องค์เบื้องปลาย คือเบื้องต้น วิตก วิจาร มีเหมือนกัน แต่เมื่อมาถึงองค์ที่ ๓ ถ้าทิฏฐิเกิดเป็นญาณคติธรรม เราจะทำการสังเกตญาณคติธรรมได้ง่ายๆ คือเมื่อผ่านวิตกวิจารไปแล้ว ทิฏฐิความเห็นผิดจะเกิดขึ้นมา โลภะ คือความปลื้มใจ ดีใจ พอใจจะเกิดขึ้นมาผิดปกติ หลังจากนั้นโมหะก็จะเกิดขึ้น

โมหะเกิดขึ้นแล้ว จะทำให้ลืม ทำให้จำอารมณ์ไม่ได้ จำบทพระกัมมัฏฐานไม่ได้ กำหนดบทพระกัมมัฏฐานไม่กระฉับกระเฉง กำหนดไม่ได้ดี ไม่ได้ปัจจุบันธรรม กำหนดอยู่ว่า พุทโธๆ หรือพองหนอ ยุบหนอ อยู่ก็ตาม ทำให้เผลอให้ลืมไป ทำให้ขาดความรู้สึกไปนิดหนึ่ง แล้วก็รู้สึกขึ้นมา เรียกว่า ญาณคติธรรม

เหตุนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายเพียรพยายามตั้งสติสัมปชัญญะให้มั่น เวลาจะสัปหงกไปข้างหน้า หรือผงะไปข้างหลัง ข้างซ้ายหรือข้างขวา ก็พยายามจำให้ได้ว่ามันไปตอนไหน ตอนท้องพองหรือตอนท้องยุบ ก็จำให้ได้ อย่าให้ญาณคติธรรม นี้เกิดครอบงำจิตใจของเราได้

เพราะว่า ญาณคติธรรม นี้เป็นเหตุให้เราเข้าใจผิด

หลงผิด ได้ของปลอม คือได้สมาธิปลอม ได้สมาบัติปลอม ได้มรรคปลอม ได้ผลปลอม ได้นิพพานปลอม

เมื่อญาณคติธรรมเกิดอย่างรุนแรง ก็เป็นเหตุให้เกิดวิปลาสขึ้นมา เช่น **จิตวิปลาสคิดผิด ทิฏฐิวิปลาส**เห็นผิด **สัญญาวิปลาส**สำคัญผิดว่ารูปนามขันธ์ ๕ นี้เป็นนิจจังคือเที่ยง เป็นสุขังคือเป็นสุข เป็นอัตตาคือเป็นตัวเป็นตน เป็นสุภะคือเป็นของสวยของงาม บางทีก็เข้าใจผิดว่า เราได้บรรลุอริยมรรคอริยผล เป็นพระอรหันต์แล้ว

โมหะอย่างกลาง นี้เกิดขึ้นในใจของแต่ละบุคคล เช่น นึกถึงกามคุณ ๕ แล้วพอใจ ลุ่มหลง ติดอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ ไม่ได้ปรากฏออกมาภายนอกให้ผู้อื่นรู้ รู้เฉพาะตนคนเดียวเท่านั้น

โมหะอย่างละเอียด นั้นได้แก่ อนุสัยกิเลสที่นอนดองอยู่ในใจของแต่ละบุคคล ดุจขี้ตะกอนนอนอยู่ก้นตุ่ม หรือดุจยางที่ต้นโพธิ์ต้นไทร หรือดุจเหง้าอุตพิดฉะนั้น

ธรรมดาต้นโพธิ์ต้นไทร เรามองไม่เห็นยางของมัน แต่ถ้าเอามีดไปกรีดจะเห็นยางได้ ฉันใด อนุสัยกิเลสที่นอนดองอยู่ในใจ ก็เหมือนกัน ฉันนั้น เรามองดูเผินๆ เหมือนกับว่า คนนี้ไม่มีกิเลสตัณหา แต่พอมีอารมณ์มากระทบ

เท่านั้น ก็แสดงปฏิกิริยาขึ้นมาทันที

อุปมาเหมือนกับ งูที่นอนอยู่ในโพรงไม้ ถ้ามองดูเผินๆ เหมือนกับมันไม่มีความหิว ความอยากอะไร แต่ถ้าบังเอิญมีกบหรือเขียดผ่านมาเท่านั้น งูตัวนั้นก็จะจับเอากบหรือเขียดนั้นกินเป็นอาหารทันที ข้อนี้ ฉันใด อนุสัยกิเลสก็เหมือนกันฉันนั้น

โมหะกิเลสนั้น เมื่อเกิดขึ้น จะให้โทษแก่ผู้นั้น คือทำให้ลืมคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ลืมคุณพ่อแม่ ลืมบาปลืมบุญ ลืมคุณลืมโทษ ลืมประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ลืมคุกลืมตะราง ประพฤติออกนอกลู่นอกทาง คือประพฤติชั่วช้าหยาบคาย ทางกาย ทางวาจา

ทำให้ละเมิดศีลธรรม ทำตนเองและบุคคลเหล่าอื่นให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ตัดประโยชน์โลกนี้โลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน โดยมาก เวลาตาย โมหะนี้จะนำไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า

โมเหน หิ นิจฺจํ สมฺมุฬฺหํ ติรจฺฉานโยนึ อุปปชฺชนฺติ

จริงอยู่บุคคลทั้งหลายตายไปเกิดในกำเนิดสัตว์เดรัจฉานซึ่งมีความลุ่มหลงมัวเมาอยู่เป็นนิจ ก็เพราะอำนาจ

แห่งโมหะ ดังนี้

โมหะนี้เป็นราชาแห่งธรรมทั้งหลาย ในฝ่ายอกุศล ฝ่ายบาป

สติที่เป็นพระราชาฝ่ายบุญกุศลนั้น ยึดเอารูปนามขันธ์ ๕ อันยาววาหนาคืบของเรานี้ เป็นนครหรือเป็นราชสมบัติ

ส่วนโมหะที่เป็นพระราชาฝ่ายบาปอกุศล ก็ยึดเอารูปนามขันธ์ ๕ อันยาววาหนาคืบนี้ เป็นพระนครหรือเป็นราชสมบัติเหมือนกัน

หมายความว่า กายนครคือร่างกายอันยาววาหนาคืบ ตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าถึงศีรษะนี้ มีสภาวธรรมที่เป็นใหญ่หรือปกครองอยู่ ๒ อย่างคือสติกับโมหะ

อุปมาเหมือนกับ พระราชาซึ่งครองนครเดียวกัน ต่างองค์ต่างก็แย่งชิงกันปกครอง เมื่อใดพระยาสติมีกำลังเข้มแข็งพอ ก็กรีฑาทัพยึดกายนครนี้มาปกครอง ตกแต่งกายนครนี้ให้สวยสดงดงาม น่าอยู่น่าอาศัย พาทำบุญทำทาน พาเจริญสติ สมาธิ ปัญญา

ขณะใดพระยาสติอ่อนกำลังลง แต่พระยาโมหะมี

กำลังเข้มแข็ง พระยาโมหะก็จะกรีฑาทัพยึดกายนคร ไว้ในอำนาจ แล้วก็บัญชาการให้ลูกสมุนเที่ยวฆ่า เที่ยวเบียดเบียน เที่ยวลักขโมยปล้นจี้ เที่ยวฉุดคร่าข่มขืนกระทำชำเราอนาจาร โกหกหลอกลวงต้มตุ๋น ยุยงให้ประชาชนแตกกัน เกลียดกัน แตกร้าวสามัคคีกัน เป็นนักเลงเจ้าชู้ นักเลงสุราเข้าคลับเข้าบาร์ เป็นนักเลงเล่นการพนัน กำหมัดกัดฟัน พูดจาหยาบคาย วางเพลิงจุดบ้านเผาเมือง เป็นต้น

เหตุนั้น การที่เราท่านทั้งหลายมาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ทุกวันนี้ ก็คือการเข้าสู่สมรภูมิสนามรบ รบกันที่ปัจจุบันธรรม **ปัจจุบันธรรม**เป็นสนามรบของ**สติ**กับ**โมหะ** เหมือนกันกับการทำศึกสงคราม ศัตรูข้าศึกรบกัน ณ ที่ใด ที่นั้นชื่อว่าสนามรบ

วิปัสสนา จะเอาสัมมาสติอันเป็นแม่ทัพฝ่ายกุศลมารู้ทันปัจจุบันธรรมก่อน มีสัมมาวายามะเพียรชอบเป็นเครื่องสนับสนุน มี**โสภณเจตสิก**เหล่าอื่น เป็นเครื่องเสริมให้สติสมบูรณ์ ให้เอาชนะโมหะได้

สติกับโมหะรบกันที่ปัจจุบันธรรม ดังจะแสดงดังต่อไปนี้

๑. เมื่อขณะเห็น สติระลึกรู้ทัน โมหะตัวเผลอเข้าไป

ไม่ได้ บุญกุศล คือศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ก็เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา แต่ถ้าในขณะเห็นไม่มีสติรู้ทัน บุญกุศลทั้งหลายก็เกิดขึ้นไม่ได้ โมหะตัวเผลอก็เกิดขึ้น บาปอกุศลก็เข้าไปในขันธสันดานของเรา

๒. เมื่อขณะได้ยินเสียง สติรู้ทันคือเราได้กำหนด โมหะตัวเผลอเข้าไปไม่ได้ บุญกุศลคือศีล สมาธิ ปัญญาเป็นต้น ก็เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา เมื่อขณะได้ยินสติรู้ไม่ทัน คือไม่ได้กำหนด ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติบุญกุศลทั้งหลายก็เกิดขึ้นไม่ได้ โมหะตัวเผลอและบาปอกุศลทั้งหลายทั้งปวง ก็เกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา

๓. เมื่อขณะรู้กลิ่น สติระลึกทัน โมหะตัวเผลอก็เข้าไปไม่ได้ บุญกุศลทั้งหลายทั้งปวงก็เกิดขึ้น เมื่อขณะรู้กลิ่นสติรู้ไม่ทัน คือไม่ได้กำหนดหรือว่ากำหนดไม่ทัน บุญกุศลก็เกิดขึ้นไม่ได้ มีแต่โมหะตัวเผลอ และบาปอกุศลทั้งหลายทั้งปวงก็เกิดขึ้น

๔. เมื่อขณะรู้รส สติรู้ทัน โมหะตัวเผลอก็เข้าไปไม่ได้ บุญกุศลทั้งหลายก็เกิดขึ้น เมื่อขณะรู้รส สติรู้ไม่ทันโมหะตัวเผลอ พร้อมทั้งบาปอกุศลทั้งปวงก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้จิตใจของเราเศร้าหมอง

๕. เมื่อขณะรู้สึกทางกาย สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น มีสติรู้ทัน จิตสะอาดบริสุทธิ์ โมหะตัวเผลอก็เข้าไปไม่ได้ บุญกุศลทั้งหลายก็เกิดขึ้น ถ้าสติรู้ทัน โมหะตัวเผลอก็เข้าไปไม่ได้ บุญกุศลทั้งหลายก็เกิดขึ้น ถ้าสติรู้ไม่ทัน โมหะตัวเผลอ พร้อมทั้งบาปอกุศลทั้งปวงก็เข้าไปได้ ทำให้จิตใจของเราเศร้าหมอง

๖. เมื่อขณะนึกคิด คู้ เหยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น สติรู้ทัน โมหะตัวเผลอก็เข้าไปไม่ได้ บุญกุศลทั้งหลายคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้น ขณะใดรู้ไม่ทัน คือไม่ได้ตั้งสติเอาไว้ ความเผลอได้โอกาสเข้ามาพร้อมทั้งอกุศลทั้งหลาย ทั้งทำจิตใจของเราให้เศร้าหมอง

เหตุนั้น ท่านผู้เจริญวิปัสสนาทั้งหลาย พึงประคองสติ บำรุงสติให้สมบูรณ์ ขยันหมั่นเพียรตั้งสติบ่อยๆ โมหะตัวเผลอ ซึ่งเป็นศัตรูของสติก็จะลดน้อยลงๆ เบาบางลงตามลำดับ จนกระทั่งดับสิ้นเชื้อสิ้นยางแล้ว จะได้ชื่อว่ามีอาสวะสิ้นแล้ว

อุปมาเหมือนกันกับ ปลูกต้นไม้ ต้องหมั่นพรวนดิน รดน้ำใส่ปุ๋ย กำจัดศัตรูพืชอยู่เสมอ ต้นไม้จึงจะเจริญงอกงามได้ แล้วผลิดอกออกผลให้แก่เรา ถ้าไม่เอาใจใส่พรวน

ดินรดน้ำใส่ปุ๋ยกำจัดศัตรูพืชเป็นต้น ต้นไม้ของเราก็จะอับเฉาลงไปตามลำดับๆ และเจริญเติบโตขึ้นไปไม่ได้ ผลและดอกที่จะออกมาให้เห็นก็ไม่มี ฉันใด แม้สติของเรา ถ้าไม่หมั่นบำเพ็ญเสมอแล้ว อาจจะเสื่อมลงได้ ฉันนั้น

แต่สุดท้าย ก็จะมีรูปนามขันธ์ ๕ ที่เศร้าหมอง เพราะบาปอกุศลทั้งปวงไม่อาจที่จะพ้นทุกข์ได้ แต่ถ้านักปฏิบัติธรรมท่านใด เป็นผู้ไม่ประมาท บำเพ็ญสติให้ระลึกรู้ทันอยู่เสมอ ผู้นั้นชื่อว่าเดินทางพร้อมด้วยวาสนาบารมี ที่จะถึงที่สุดคือพระมหานฤพานได้

ดังนั้น ขอท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จงได้เร่งขวนขวายพยายามตั้งสติให้ทันปัจจุบัน ถึงแม้การกำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวงนั้น ลำบากยากเย็นสักเพียงใดก็ตาม ก็ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้มุมานะกัดฟัน อดทนพยายามที่จะกำหนดร่ำไป หรือหากว่าการปฏิบัติพระวิปัสสนาของเราทั้งหลาย จะได้รับความลำบากยากเย็นสักเพียงใดก็ตาม ก็ขอให้ท่านทั้งหลายหมั่นเตือนสติตนเองอยู่เสมอว่า ความทุกข์ทั้งหลาย ที่เราได้รับอยู่ในขณะนี้ สู้ความทุกข์ที่เราจะได้รับในอบายไม่ได้

หากว่าเราปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ไม่สามารถที่จะได้

บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว เมื่อเราจุติจากอัตภาพนี้ไปแล้ว เกิดประมาทหรือพลาดพลั้งเมื่อใด อาจจะไปตกอบายได้ หากว่าเราไปตกอบายแล้ว ก็จะได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัสอย่างนับไม่ถ้วน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราก็จะเกิดความพยายามในการประพฤติปฏิบัติต่อไป

อนึ่ง ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เราได้รับอยู่ในขณะนี้ หลวงพ่อคิดว่า หากเปรียบเทียบกับความทุกข์ที่เราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในมหรรณพภพสงสารแล้ว เป็นความทุกข์เพียงนิดเดียวเท่านั้น ส่วนความทุกข์ที่เราจะเวียนว่ายอยู่ในมหรรณพภพสงสารนั้น เป็นความทุกข์เหลือที่จะพรรณนาให้จบลงได้

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลาย จงเป็นเหมือนกับ **ภิกษุใจเพชร** ที่ท่านกล่าวไว้ในธรรมบท ขุททกนิกายว่า

มีพระภิกษุจำนวน ๓๐ รูป ได้เรียนพระกัมมัฏฐานเฉพาะพระโอษฐ์ของององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจบแล้ว ได้พากันออกป่าทั้ง ๓๐ รูป เมื่อถึงป่าแล้วก็ได้ตั้งสัจจะปฏิญญาต่อกันว่า

เราท่านทั้งหลาย ได้เรียนพระกัมมัฏฐานจากพระโอษฐ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาพร้อมกันแล้ว

เรามาสู่สถานที่นี้เพื่อบำเพ็ญความเพียร เพราะฉะนั้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขอให้เราอย่าพูดอย่าคุยกัน ให้อยู่ที่ละรูปๆ อย่าอยู่รวมกันถึง ๒ รูป ให้อยู่แห่งละรูปๆ ตั้งอกตั้งใจเจริญสมณธรรม เพื่อจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลตามเจตนารมณ์ที่เราท่านทั้งหลายตั้งไว้ เมื่อถึง ๑๕ วันเราจึงมาพบกันที่นี้ครั้งหนึ่งเพื่อลงอุโบสถ

นัดหมายกันแล้ว ต่างก็แยกย้ายกันออกไปปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอยู่ที่ละองค์ๆ ที่ละรูปๆ นั้นแหละ ไม่อยู่ที่เดียวกันถึงสองรูป

แต่อนิจจา พระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นหาทราบไม่ว่าในป่านั้นมีเจ้าป่ารักษาอยู่หรืออาศัยอยู่ พระภิกษุจำนวน ๓๐ รูปนั้นหารู้ไม่เลย เมื่อประพฤติปฏิบัติไป ประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานไปตลอดคืนยันรุ่ง จึงจวนจะสว่างก็จะพากันพักผ่อนหลับนอน เสือใหญ่ซึ่งเป็นเจ้าป่า เสือใหญ่ตัวนั้นก็ย่องมาคาบพระภิกษุไปกินวันละรูปๆ ในขณะที่เสือคาบพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไปกินนั้น พระภิกษุรูปนั้นก็หาได้ปริปากไม่ ไม่ได้ร้องขอความช่วยเหลือแม้แต่คำเดียว

เพราะเหตุไร

เพราะได้ตั้งสัจจะไว้แล้วว่าเราจะไม่พูดกัน เมื่อเป็น

เช่นนี้แม้เสือมันจะคาบไปกิน ก็ไม่พูด เพราะจะเป็นการผิดสัจจะที่ให้ไว้ต่อกัน เพราะว่าต่างรูปก็ต่างอยู่เฉพาะที่ของตน

ในขณะนั้น พระเถระผู้เป็นประธานในสงฆ์จึงเอ่ยเผยวาจาขึ้นว่า ท่านขอรับเรื่องนี้เป็นเหตุให้ผมเกิดความฉงนสนเท่ห์ใจยิ่งนัก ชะรอยในป่านี้จะมีอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งแก่พวกเราเป็นแน่นอน เพราะฉะนั้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป หากว่ามีอะไรเกิดขึ้น ขอให้ร้องบอกกันเพื่อจะได้ช่วยเหลือกัน เสร็จแล้วก็ลงอุโบสถจบแล้วก็แยกย้ายกันไปประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน

วันนั้นเป็นวันพระอุโบสถ ต่างก็ประพฤติปฏิบัติธรรมยันรุ่งจนจะสว่าง และในขณะนั้นจวนๆ จะสว่างนั้นภิกษุรูปหนึ่งก็เอนกายลงไป เผื่อว่าจะพักผ่อนหลับนอนแต่หาทราบไม่ว่า ในขณะนั้นมีเสือใหญ่ตัวหนึ่งอยู่ใกล้ๆ ท่าน จ้องที่จะตะครุบท่านไปกินอยู่แล้ว

ท่านก็ไม่ได้สนใจ คือไม่ได้สำรวจ ปฏิบัติธรรมมาแล้วก็เอนกายลงไป กำลังๆ จะม่อยหลับไปนั้นแหละเสือใหญ่ตัวนั้นก็**ตะครุบท่านทันที**จะคาบไปกิน พอพระภิกษุรูปนั้นรู้สึกตัวขึ้นมา ก็อยู่ในปากเสือแล้ว รู้ว่าตนอยู่ในปากเสือแล้ว ก็จึงร้องบอกว่า ท่านทั้งหลาย**ช่วยผม**

ด้วยๆ เสือจะคาบผมไปกินเสียแล้ว

พระภิกษุทั้งหลายที่ประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้ยินสำเนียงเสียงร้องขอความช่วยเหลือ พระภิกษุทั้งหลายจำนวน ๑๔ รูป ก็วิ่งไล่ตามไป ไล่ตามไปๆ เสือก็คาบพระรูปนั้นวิ่งไปเรื่อย พระภิกษุทั้งหลายก็วิ่งไล่ไปเรื่อยๆ จนไปถึงตีนเขา เมื่อถึงตีนเขา เสือตัวนั้นก็คาบพระภิกษุรูปนั้นวิ่งขึ้นไปยอดเขา คือเป็นทาง ก็วิ่งขึ้นไปๆ จนถึงยอดเขา พระภิกษุที่ประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกันก็ไม่สามารถที่จะตามไปช่วย

ก็ได้แต่ร้องบอกอยู่ที่เชิงเขาว่า ท่านขอรับ ขอท่านอย่าได้น้อยใจว่า พวกผมทั้งหลายไม่ได้ตามมาช่วย พวกผมทั้งหลาย ตามมาช่วยท่านจนหมดความสามารถที่จะช่วย บัดนี้ผมทั้งหลายไม่สามารถที่จะตามไปช่วยท่านได้แล้ว เราท่านได้เรียนพระกัมมัฏฐานเฉพาะพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอท่านจงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

พระภิกษุรูปนั้น ซึ่งถูกเสือคาบอยู่ในขณะนั้น เสือมันก็วางพระภิกษุรูปนั้นไว้แล้ว พระภิกษุรูปนั้นก็ได้ฟังเสียงพระภิกษุเพื่อนๆ ที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน แว่วเสียงมา

แต่ตื่นเขา ก็มีสติสัมปชัญญะทันที ยึดเอา **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นอารมณ์ เจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน และในขณะนั้น เสือก็เริ่มกัดกินที่นิ้วเท้าของท่านแล้ว กัดกินนิ้วเท้า กัดเข้าไปๆ กินเข้าไป

ท่านก็เจริญพระกัมมัฏฐานว่า **ทุกข์หนอๆ** ไปเรื่อย **ทุกข์หนอๆ เจ็บหนอๆ** ไปเรื่อย วิปัสสนาญาณก็เริ่มเกิดขึ้นจากญาณที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ พอเสือกัดกินเนื้อของท่านไปถึงข้อเท้าเท่านั้น ท่านก็ได้บรรลุเป็น**พระโสดาบัน**

แต่เมื่อท่านสำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็ยังไม่ลดละความพยายาม ยังมีขันติความอดทนเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานร่ำไปว่า ทุกข์หนอๆ เจ็บหนอๆ ไปเรื่อยๆ วิปัสสนาญาณก็เริ่มเกิดขึ้นมาใหม่ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ เกิดไปเรื่อยๆ แก่กล้าขึ้นไปเรื่อยๆ ในขณะนั้นเสือก็กัดกินเนื้อของท่านไปเรื่อยๆ กัดกินเข้าไป กัดเข้าไป กินเข้าไป พอเสือกัดกินเนื้อของท่านไปถึงหัวเข่า ท่านก็ได้บรรลุเป็น**พระสกทาคามี**

แต่ถึงกระนั้น ท่านยังมีขันติความอดทนอย่าง

แรงกล้า ไม่ยอมลดละการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังกัดฟันอดทน ต่อสู้ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปใหม่ และในขณะนั้น เสือก็เริ่มกัดกินเนื้อของท่านไปเรื่อยๆ ท่านก็เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไปเรื่อยๆ ว่า ทุกข์หนอๆ เจ็บหนอๆ ทุกข์หนอ เจ็บหนอไปเรื่อยๆ สลับกันไปเรื่อยๆ พอเสือกัดกินเนื้อของท่านไป ถึงสะดือ ท่านก็ได้บรรลุเป็น**พระอนาคามี**

แต่พระภิกษุใจเพชรเหมือนดังท่าน จะด่วนปรินิพพานนั้น ก็ยังหาไม่ ท่านยังมีสติสัมปชัญญะ ยังมีชีวิตอยู่ ท่านเป็นผู้ประกอบไปด้วยอธิวาสนขันติ คืออดทนอย่างแรงกล้า ตายก็ยอมตาย แต่ไม่ยอมลดละการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเด็ดขาด ตายก็ให้มันตายอยู่ที่ปากเสือนี่ คาปากเสือนี่

ท่านก็ตั้งจิตตั้งใจ รวบรวมกำลังทั้งหมดที่มีอยู่ ทั้งกำลังกาย ทั้งกำลังใจ กำลัง สติปัญญา เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อ ทุกข์หนอๆ เจ็บหนอๆ ไปเรื่อยๆ เจริญไปๆ วิปัสสนาญาณก็สูงขึ้นตามลำดับๆ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ ไปเรื่อยๆ เสือก็กัดกินเนื้อของท่านไปเรื่อยๆ ในขณะเสือกำลังๆ ที่จะกัดกินเนื้อหัวใจ

ของท่านนั้นแหละ ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ คือได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

เมื่อได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านพิจารณาดูว่าเราบวชมานี้ ศีลของเราบริสุทธิ์ดีไหม ท่านพิจารณาไปๆ ว่าศีลของเราบริสุทธิ์ดี ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อยแต่เราประมาทไปหน่อยหนึ่งเท่านั้นแหละ จึงถูกเสือคาบมากินในที่นี้ แต่ช่างเถอะ เรื่องนี้แล้วๆ ไป แต่บัดนี้เราบังเอิญได้พระกัมมัฏฐาน ในส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจนสามารถยึดเอา **พระอรหันตคุณ** ไว้ได้ในขันธสันดานได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

ท่านสรรเสริญคุณของพระอรหันต์อยู่ไม่ช้าไม่นาน ก็ปรินิพพาน พ้นจากชาติกันดาร ชรากันดาร พยาธิกันดารมรณะกันดาร ไม่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในมหรรณพภพสงสารอีกต่อไป ถึงโลกุตตรสุข

นี้แลท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ความทุกข์ที่เราได้รับอยู่ในขณะนี้ หลวงพ่อคิดว่า ถ้าเปรียบเทียบกับความทุกข์ของภิกษุใจเพชรแล้ว ไม่เท่าเสี้ยวหนึ่งของท่าน เพราะเหตุนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายอย่าได้ประมาท จงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

เพราะว่า การที่ท่านทั้งหลาย ได้เสียสละเวลามาประพฤติปฏิบัติ บ้างก็ลาญาติโยมมา บ้างก็ลาราชการมาบวช ก็ขอให้ท่านทั้งหลายถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ถึงจะทุกข์ยากลำบากสักเพียงใดก็ตาม ก็ขอให้เราใช้อธิวาสนขันติ เจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป จนกว่าจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลขั้นสูงสุด หรือจนสามารถที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลขั้นปฐมมรรคเป็นอย่างต่ำ

ในเมื่อเราได้บรรลุอริยมรรคอริยผลในขั้นปฐมมรรคแล้วก็เป็นอันว่า เราไว้ใจได้ เราได้ใบประกันชีวิต จุติจากอัตภาพนี้แล้ว ก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิทั้ง ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เราเป็นผู้มีธรรมไม่กำเริบ เป็นผู้มีคติเที่ยง สัมโพธิปรายโน เราสามารถจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ แล้วปรินิพพานในวันข้างหน้า

เอาละท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **สติกับโมหะ** มาบรรยาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

แนะแนวทางการปฏิบัติ ๑

ท่านครูบาอาจารย์ หลวงพ่อจะไม่ได้กล่าวอะไรให้พิสดาร กว้างขวาง สุขุม เพราะว่าเท่าที่สังเกต ท่านทั้งหลายล้วนแต่ได้เคยประพฤติปฏิบัติมาด้วยกันแล้ว ยังเหลือไม่กี่รูปเฉพาะพระบวชใหม่ เหตุนั้น เกี่ยวกับกฎของการปริวาสนี้ กระผมจะขอพูดคร่าวๆ พอเข้าใจแก่ผู้ที่บวชใหม่ปฏิบัติใหม่

การเข้าปริวาส นี้ เราทำเพื่อความบริสุทธิ์ ต้องการให้กายของเราบริสุทธิ์ ต้องการให้วาจาของเราบริสุทธิ์ ต้องการให้ใจของเราบริสุทธิ์ เพราะว่ากาย วาจา และใจของเรายังไม่บริสุทธิ์ การเจริญพระกัมมัฏฐานนั้น ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุผลตามเจตนารมณ์ของเราได้

เหตุนั้น เราจึงต้องประพฤติวุฏฐานวิธีเข้าปริวาส ก็ขอปรับความเข้าใจว่า หลวงพ่อไม่ได้หมายความว่า

ท่านทั้งหลาย ที่มาปฏิบัติธรรมร่วมกันต้องครุกาบัติ เรื่องอย่างนี้หลวงพ่อไม่ได้คิด และก็หลวงพ่อไม่มองท่านทั้งหลายในแง่อกุศล แต่หลวงพ่อคิดอย่างเดียว เข้าใจอย่างเดียวว่า ท่านทั้งหลายมาสู่สถานที่นี้

ประการที่ ๑ ต้องการที่จะมาปฏิบัติธรรม เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และบูชาครูบาอาจารย์ เหมือนดังท่านทั้งหลายที่ตั้งใจไว้แล้ว

ประการที่ ๒ เพื่อให้การประพฤติวัตรของเรานี้สนับสนุนเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ ต้องการให้พวกเราทั้งหลายมีความสามัคคีปรองดองเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อจะได้ช่วยกันจรรโลงพระศาสนาของเรา ให้เจริญรุ่งเรืองถาวรตั้งมั่นอยู่ได้ อันนี้เป็นความในจิตในใจโดยย่อ

เหตุนั้น ก่อนอื่นก็ขอปรับความเข้าใจเล็กๆ น้อยๆ เรื่องการประพฤติวุฏฐานวิธีนี้ คือการประพฤติวุฏฐานวิธีนี้ หากว่าเราทั้งหลายมีความระแวง หรือความสงสัย หรืออย่างใดอย่างหนึ่งในการปฏิบัติ เช่นว่า ต้องครุกาบัติข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมา เพื่อเป็นการเผื่อเหนือตกใต้ เพื่อต้องการไม่ให้อกุศลจิตเกิดขึ้นในขันธสันดาน

พวกเราทั้งหลายจึงได้จัดงานปฏิบัติธรรมนี้ขึ้นมา

หากว่าเราปฏิบัติธรรมแล้ว การปฏิบัติของเราก็ก้าวหน้า หากว่าเราไม่ทำศีลของเราให้บริสุทธิ์ แม้ว่าเราจะมาปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในแง่ของสมถะกัมมัฏฐาน จะเดินจงกรมทั้งวันทั้งคืน จนเท้าแตก จะนั่งสมาธิเป็นหลายๆ ชั่วโมง ก็ไม่สามารถที่จะยังสมาธิสมาบัติให้เกิดขึ้นในขันธสันดานได้เลย ไม่สามารถที่จะยังปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานและอรูปฌานทั้ง ๔ ประการ ให้เกิดขึ้นในขันธ-สันดานของเราได้เลย

หากว่าเราเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ไม่สามารถที่จะยังอริยมรรค อริยผล ให้เกิดในขันธสันดาน ไม่สามารถที่จะบรรลุสามัญผล นับตั้งแต่ขั้นปฐมมรรคก็ไม่สามารถที่จะบรรลุได้ เพราะอะไร เพราะว่า อกุศลจิตฝังจนแน่นอยู่ในจิตใจของเรา เป็นเกราะป้องกัน กั้นจิตของเราไม่ให้บรรลุคุณธรรมดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

หากว่าเรามาประพฤติวุฏฐานวิธี เพียงแต่คืนเดียววันเดียว หากว่าบารมีของเราได้สร้างสมอบรมมา ก็สามารถที่จะได้มาซึ่งสมาธิสมาบัติ สามารถที่จะได้มรรค ได้ผลตามบุญญาธิการที่เราได้สร้างสมอบรมไว้ หากว่าเราเมื่อก่อนโน้นยังไม่ได้ประพฤติวุฏฐานวิธี ยังไม่ได้อยู่กรรมเลย

โอกาสที่จะได้บรรลุคุณสมบัติ หรือสามัญผลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ไม่สามารถที่จะทำได้ ไม่สามารถที่จะบรรลุได้

และการประพฤติวุฏฐานวิธีนี้ สมมติว่า เราปกปิดอาบัติไว้ ๑ วัน การประพฤติวุฏฐานวิธีก็ต้องประพฤติ ๑ วัน เสร็จแล้วจึงจะขอมานัตต์ได้ ถ้าเราต้องครุกาบัติมาเป็นหลายเดือนหลายปี เราปกปิดไว้ เมื่อประพฤติวุฏฐานวิธีเราก็ต้องอยู่ปริวาสจนครบกำหนดที่เราปิดไว้เสียก่อนจึงจะขึ้นมานัตต์ได้ แต่ถ้าเราทั้งหลายได้ประพฤติวุฏฐานวิธี ยังไม่ได้ขึ้นมานัตต์เลย ก็สามารถที่จะยัง สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพาน ให้เกิดขึ้นได้ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

ท่านทั้งหลาย อาจจะสงสัยว่า ทำไม เรานี้ต้องครุกาบัติมาเป็นเดือนหรือเราต้องครุกาบัติมาเป็นปีๆ มาประพฤติวุฏฐานวิธีเพียง ๓ วัน มันจะบริสุทธิ์ได้หรืออะไรทำนองนี้ ท่านทั้งหลายเรื่องอย่างนี้ ส่วนมากพวกเราเข้าใจกันในลักษณะดังนี้ เพราะเราทั้งหลายบวชมาแล้วส่วนมากก็เกิดความประมาท อาจจะทำพลาดไปบางสิ่งบางประการ เมื่ออกุศลจิตมีมาในจิตในใจของเราเช่นนี้ การประพฤติปฏิบัติธรรมของเรา ก็จะไม่ก้าวหน้า เกิดวิปฏิสาร

เดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา

ท่านทั้งหลายอาจจะคิดได้ว่า การที่เราปกปิดอาบัติไว้นานๆ นั้น ถ้าพูดให้จริงๆ ลงไปแล้ว ส่วนมากเราไม่ได้ปกปิดอาบัติ เพราะเหตุใด จึงไม่ได้ปกปิดอาบัติ เพราะว่าเรานับตั้งแต่บวชมา เราบวชเข้ามาแล้ว ส่วนมากเราปลงอาบัติกันเกือบทุกวัน **สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิๆ** จนถึงวรรคสุดท้ายว่า **สัพพา คะรุละหุกา อาปัตติโย อาโรเจมิๆ** หมายความว่า เราบอกไว้ทั้งอาบัติเบา ทั้งอาบัติหนัก ในเวลาเรา **สัพพา ตา** หรือปลงอาบัตินั้น เราได้บอกทั้งอาบัติหนัก ทั้งอาบัติเบา

อาบัติเหล่าใดที่เป็นอาบัติเบา ตั้งแต่ **ทุกกฏ ทุพภาษิต** ขึ้นมาจนถึง **ถุลลัจจัย** ก็เป็นอันว่าเราได้บอกไว้แล้วบริสุทธิ์ไปแล้ว แต่อาบัติเหล่าใดที่เป็น **ครุกาบัติ** ก็ถือว่าเราบอกไว้แล้ว **ไม่ถือว่าปกปิด** ส่วนมากเราคิดว่าเราปกปิด แต่ที่แท้จริงแล้ว เราไม่ได้ปกปิด คือเราบอกอาบัติทุกวัน **สัพพา ตา** ทุกวัน ถึงแม้ว่าเราจะปกปิดไว้มาก หรือไม่ได้ปลงอาบัติ ไม่ได้ **สัพพา ตา** มาถึงจะมากเท่าไหร่ก็ตาม ก็จะไม่เกิน ๑๕ วัน เพราะเหตุใด เพราะ ๑๕ วันนี้เราลงอุโบสถครั้งหนึ่ง ในขณะที่ลงอุโบสถนั้นเราก็

สัพพา ตา หรือบอกประจานตัว เพื่อความสมบูรณ์ และก็บอกอาบัติทุกวันๆ

เหตุนั้น ท่านทั้งหลายอย่าได้เข้าใจว่าเราปกปิดอาบัติไว้ พวกเราทั้งหลายเมื่ออัพภานกรรมแล้ว ความบริสุทธิ์ก็เกิดขึ้นมา เพราะอาศัย **สงฆ์วีสติวรรค** เป็นผู้รับรองหรืออาศัยบารมีของท่าน

แต่ถ้าว่าท่านทั้งหลายเคยบวชเป็นสามเณรมาก่อนแล้วก็มาบวชพระทีหลัง อาบัตินั้น ในเมื่อเรามาบวชเป็นพระนี่ เวลาเราเข้ากรรมมาฝึกปฏิบัติ ก็บริสุทธิ์เฉพาะในสมัยที่เป็นพระนี้เท่านั้น แต่ในสมัยที่เป็นสามเณรยังไม่บริสุทธิ์ เหตุนั้น ท่านทั้งหลายต้องไปเข้ากรรมใหม่อย่างน้อย ๑ ครั้ง เมื่อเข้าแล้วก็ออกปริวาสกรรม เสร็จแล้วก็ขึ้นมานัตต์แล้วก็ขออัพภานก็จึงจะบริสุทธิ์ได้ ดังนี้

หลวงพ่อพูดเพียงคร่าวๆ ก็พอสรุปได้ว่า เราเข้าปริวาสนี้ก็เพื่อให้ศีลของเราบริสุทธิ์ หากว่าศีลของเราไม่บริสุทธิ์ การปฏิบัติธรรมของเราก็ไม่ได้ผล ถ้าเจริญพระกัมมัฏฐาน ในส่วนของสมถะก็ไม่สามารถที่จะ ได้ฌานได้สมาบัติ แต่ถ้าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ไม่สามารถที่จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ เหตุนั้น เผื่อเหนือตกใต้

เผื่อความผิดพลาด เราทั้งหลายจึงได้ให้มีการประพฤติวุฏฐานวิธีควบคู่กันไป ขอจบสั้นๆ ในเรื่องอยู่ปริวาสเพียงเท่านี้

ต่อไป เรื่องการปฏิบัติ หลวงพ่อก็จะไม่พูดอะไรให้มาก เพราะว่าท่านครูอาจารย์ทั้งหลาย ส่วนมากก็เคยประพฤติปฏิบัติมาด้วยกันทั้งหมดแล้ว ผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติก็ไม่กี่รูป แต่เพื่อผู้บวชใหม่ให้เข้าใจในแนวทางการประพฤติปฏิบัติ ก็จะขอกล่าวโดยย่อ พอเข้าใจ พอจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ

คือการปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ ส่วนมากปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล ไม่ได้ผลคุ้มค่า ครูอาจารย์หรือญาติโยมผู้ถวายอุปถัมภ์อุปัฏฐาก ก็ไม่ได้ผลคุ้มค่า ผู้ประพฤติ ปฏิบัติก็ไม่ได้ผลคุ้มค่า เหนื่อยเปล่าเสียเป็นส่วนมาก เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ เพราะอาศัยที่ว่าเราไม่สามารถที่จะข่มทิฏฐิมานะได้ ไม่ใช่ว่าหลวงพ่อด่านะ

ส่วนมาก เราไม่สามารถที่จะข่มทิฏฐิมานะลงไปได้ การประพฤติปฏิบัติธรรม นอกจากอกุศลธรรมอื่นๆ แล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ **มานะทิฏฐิ** ผู้ใหญ่ก็มานะทิฏฐิมาก ผู้ที่เป็นพระเล็กเณรน้อย ก็มีทิฏฐิมานะเหมือนกันทั้งนั้น

แต่จะมากหรือน้อยนั้น ก็แล้วแต่อุปนิสัย

เพราะเหตุใด จึงไม่ได้บรรลุ ไม่ได้คุณธรรมสมบัติ หรือไม่ได้ประโยชน์คุ้มค่า เพราะอะไรๆ ก็ถือว่า กู **กูดีแล้ว กูรู้แล้ว กูเข้าใจแล้ว** อะไรๆ ก็เข้าข้างตัวทั้งหมดด้วยอำนาจมานะทิฏฐิ เดินจงกรมก็ว่า กูได้ปฏิบัติมาแล้ว เราเคยเดินมาแล้ว นั่งสมาธิกูเคยทำมาแล้ว กูเคยทำได้แล้ว

เราไปที่โน้นที่นี้ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม ก็กูเคยปฏิบัติมาแล้ว ก็เคยฟังมาแล้ว ครูบาอาจารย์เทศน์อย่างนั้นสอนอย่างนี้ ไม่ใช่หลวงพ่อว่าให้นะ เราไปที่นั้นที่นี้ว่า เทศน์ไม่ดี แสดงไม่ดี การเทศน์การสอนไม่ได้เรื่อง สำหรับตัวเองก็สรุปแล้วว่า คนอื่นสู้เราไม่ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านทั้งหลายการปฏิบัติธรรมของเราจึงไม่ได้ผล ที่พูดมาทั้งหมดนี้ก็เพื่อว่าเป็นการสรุป นับตั้งแต่หลวงพ่อได้สอนธรรมะภาคปฏิบัติมา ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๔ มาจนถึงบัดนี้

เพราะเหตุใด บรรดาผู้ปฏิบัตินั้น ผู้ที่ได้ผลจึงมีน้อย ผู้ที่ไม่ได้ผลจึงมีมาก หลวงพ่อก็มาสรุปว่า มันอยู่ที่ไหน เพราะอะไร มันผิดที่ตรงไหน เมื่อสรุปๆ ลงมาแล้วก็เข้าใจว่า ที่ไม่สามารถทำได้เพราะอำนาจ มานะ ทิฏฐิ

ความเห็นผิดเป็นเหตุถือตัว เท่านี้แหละท่านทั้งหลาย ความเห็นผิดเป็นเหตุถือตัวนี้ เป็นสภาวะกั้นจิตของเรา ไม่ให้บรรลุคุณงามความดี พูดสั้นๆ ท่านทั้งหลายไปคิดเอาเอง ไปคำนวณเอง

สมมติว่า เราไปสถานที่ต่างๆ ไปเข้าปริวาสไปปฏิบัติที่โน้นบ้าง ที่นี้บ้าง กฎกติกาอะไรที่ครูบาอาจารย์ให้ไว้ถวายไว้ ส่วนมากพวกเราทำไม่ได้ ท่านไม่ให้คุยกัน เราก็คุยกัน ท่านไม่ให้สูบบุหรี่ เราก็สูบบุหรี่ ท่านบอกไม่ให้ทำอย่างโน้น ท่านบอกให้ทำอย่างนี้ เราก็ไม่ปฏิบัติตาม ไม่ทำตาม ท่านให้เดินอย่างนั้น ท่านให้นั่งอย่างนี้ เราก็ไม่ทำตาม ท่านไม่ให้คุยเราก็คุย อะไรทำนองนี้ ไม่ใช่หลวงพ่อว่าให้นะขออภัยหลายๆ พูดความจริงที่ค้นคว้ามาแล้วว่ามันสรุปมาแล้วเป็นอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างนะท่านทั้งหลาย

สรุปว่าที่เราทำไม่ได้ เพราะอำนาจทิฏฐิมานะ ท่านทั้งหลายอาจจะว่า หลวงพ่อด่า สูบบุหรี่ กินหมากอะไรแต่ไหนๆ มาหลวงพ่อไม่เคยว่า หากครูบาอาจารย์องค์อื่นท่านจะว่า หลวงพ่อก็ไม่ว่าและไม่ห้าม บางคนเคยถามหลวงพ่อว่า หลวงพ่อ สูบบุหรี่นี่ผิดไหม มันเป็นการห้ามการปฏิบัติไม่ให้ได้ผลหรือ อะไรทำนองนี้ก็ตาม หลวงพ่อก็

จะพูดคำเดียวว่า การสูบบุหรี่ ผู้ที่สูบบุหรี่ก็ดี ผู้กินหมากก็ดี สามารถที่จะได้มาซึ่งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ โลกุตตรสมบัติได้เหมือนกัน ผู้สูบบุหรี่ก็สามารถที่จะถึงนิพพานได้ ถึงสวรรค์ได้ ถึงพรหมโลกได้ และก็ได้มาซึ่งมนุษย์สมบัติได้

หากว่า เราพอที่จะอดได้ก็อดไป พอที่จะทนได้ก็ทนไป โดยเฉพาะเวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ หากเป็นไปได้ก็งดเสียก่อน เพราะเราอยากเลิก อยากฝึกเดินจงกรม เวลาเดินจงกรม ก็อย่าสูบ อย่าเคี้ยว หรือว่าพอเป็นไปได้ เราก็งดมันเลย เพราะไหนๆ มาแล้ว เรามาปฏิบัติธรรมขั้นสูงทำลาย ความโกรธ ความโลภ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ให้หมดไปสิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน แค่หมากพลูบุหรี่ เราคงทำได้ หลวงพ่อว่าอย่างนี้ แต่ไม่ใช่หลวงพ่อด่า หลวงพ่อว่านะ

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายที่มาสู่สถานที่แห่งนี้ อย่าคิดว่า วัดพิชฯ นี้ ระบบการปกครองทุกสิ่งทุกอย่างเคร่งครัดเหลือเกิน อะไรๆ ก็จะแตะต้องไม่ได้ ถ้าท่านทั้งหลายคิดอย่างนี้ ก็ถือว่าคิดผิด เพราะเหตุใด ลองมองดูสามเณรตัวน้อยๆ เขาก็ยังทำได้ เราก็สามารถทำได้

เหมือนกัน ถ้าว่าระบบการปกครองนั้นเคร่งเกินไป บรรดาพระเล็กเณรน้อยก็คงเดือดร้อนเหมือนกัน คงเดือดร้อนไปตามๆ กัน เพื่อเป็นการทำความเข้าใจ

สรุปแล้วว่า การปฏิบัติธรรมะของเรามันไม่ก้าวหน้าก็เพราะว่า เราข่มมานะทิฏฐิลงไม่ได้ เหตุนั้นแหละ ท่านทั้งหลาย เรามาประพฤติปฏิบัติ ณ สถานที่แห่งนี้ เรามาปฏิบัติเพื่อกายสามัคคี วาจาสามัคคี จิตสามัคคี เรามาประพฤติปฏิบัติเพื่อบูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์

เราเอาสิ่งใดไปบูชาในสิ่งที่เราจะบูชา คือเราจะบูชาพระพุทธเจ้า เราจะบูชาพระธรรมเจ้า เราจะบูชาพระสังฆเจ้า เราจะบูชาครูบาอาจารย์ พ่อ แม่ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย เราก็ต้องทำดอกไม้ ธูป เทียนของเราให้บริสุทธิ์เสียก่อน ให้ดีเสียก่อน ให้สวยให้งามเสียก่อนจึงจะบูชาได้ ข้อนี้ ฉันใด

พวกเราทั้งหลายจะบูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ เราก็ทำกายของเราให้บริสุทธิ์เสียก่อน ทำวาจาของเราให้บริสุทธิ์เสียก่อน ทำใจของเราให้บริสุทธิ์เสียก่อน ทำความคิดของเราให้บริสุทธิ์เสียก่อน จึงจะสมควรว่า เราได้บูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

ครูบาอาจารย์

ถ้าเป็นไปได้ท่านทั้งหลาย เวลา ๗ วัน ๘ วัน ๙ วันนี้ เป็นเวลาที่คุ้มค่ามาก ไม่ใช่ว่าของไม่มีคุณค่า ๗ วัน ๘ วัน ๙ วันนี้ ถือว่าเป็นของที่มีคุณค่ามาก เพราะเหตุใด จึงมีคุณค่ามาก เพราะ ๗ วัน ๘ วัน ๙ วันนี้ ทุกวินาที ครูบาอาจารย์มอบให้เราแล้ว ถวายเราแล้ว ครูบาอาจารย์ถวายเราผู้ปฏิบัติธรรมทุกวินาที ลักษณะอย่างนี้เป็นของหายากนะท่านทั้งหลาย

พวกเราทั้งหลายส่วนมากชีวิตความเป็นอยู่ของเรานั้น เนื่องด้วยคนอื่น เนื่องด้วยสังคม เดี๋ยวก็โน้น เดี๋ยวก็นี้ อะไรจิปาถะ บางวันเกือบจะไม่มีเวลาเป็นตัวของตัวเองเลย ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เกือบจะไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง ถือว่าเป็นของที่ทำได้ยาก ไม่ใช่ว่านั่งอยู่นอนอยู่ก็จะได้ไป

การที่คณะครูบาอาจารย์จะมอบถวายชั่วโมง นาที วินาทีให้พวกเราเป็นของที่หายากเหลือเกิน สำหรับครูบาอาจารย์ ทุกสิ่งทุกอย่างท่านเสียสละเพื่อเราทั้งนั้น ทำงานเพื่อพวกเราทั้งนั้น ญาติโยมที่ถวายอุปถัมภ์อุปัฏฐาก ก็เพื่อพวกเราทั้งนั้น ท่านไม่ขอแม้แต่วินาทีเดียว

เพราะฉะนั้น เมื่อเรามาถึงแล้ว ก็ขอใช้เวลาที่มีอยู่นี้

ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เวลาเดินจงกรมก็ขอให้ตั้งใจเดินจริงๆ อย่าให้เป็นแต่เดิน เวลาเดินขอให้ทันปัจจุบันจริงๆ ต้นยก กลางยก สุดยก อะไรทุกสิ่งทุกอย่างให้มันทันจริงๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันจะเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ตาม ขอให้ทันมันทุกอย่าง ความคิดที่เกิดขึ้นก็ขอให้ทันมันทุกอย่าง

เมื่อใด เราสามารถทำให้ทันมัน ตามันเคลื่อนไหวหรือมีปฏิกิริยาอย่างไร เราก็ทันมัน เห็นอย่างไร เราก็ทันมัน และขณะนั้น ใจของเรา มันคิดอย่างไร เราก็ทันมัน หูได้ยินเสียง เสียงที่เราได้ยิน ก็ให้ทันมัน ให้ทันเสียงแล้วก็ใจที่รู้ว่าเสียงนั้น ก็ให้ทันมัน จมูกได้กลิ่น ก็ให้ทันมัน ทันการเคลื่อนไหวของจมูก กลิ่นที่มากระทบกับจมูก แล้วก็ใจที่รู้อาการกระทบกลิ่นนั้น ก็ขอให้ทันมัน

เวลาใจของเรารู้จักสัมผัสอาการ รสต่างๆ ก็ขอให้ทันมันว่า รสอะไร เปรี้ยวหวานอย่างไร และเพราะเหตุใดจึงมากระทบอย่างนี้ และใจที่รู้อาการกระทบของกลิ่นนั้น ก็ให้ทันมัน กายของเรามันถูกต้องอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็ให้ทันมัน แล้วก็รู้ให้ทันว่า ใจของเราให้รู้ทันมัน

ส่วนมาก พวกเราไม่ทัน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เวลามันมีอะไรเกิดขึ้นมาเราไม่ทัน ปล่อยให้ใจเพลินไปตามอารมณ์ เพลินไปตามรูป เพลินไปตามกลิ่น เพลินไปตามรส เพลินไปตามเสียง เพลินไปตามสัมผัส เราอยู่ในประเภทที่ว่า แมลงภู่ แมลงผึ้ง ที่บินแสวงหาเกสรดอกไม้ ตามปกติแมลงภู่ก็ดี แมลงผึ้งก็ดี มันจะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ มันบินแสวงหาซึ่งกลิ่นอยู่ตลอดเวลา ข้อนี้ ฉันใด

ใจของเราก็เหมือนกัน มันไม่อยู่นิ่ง แล้วก็วิ่งไปตามรูป วิ่งไปตามเสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เมื่อมันวิ่งไปแล้ว มันไม่วิ่งไปเฉยๆ มันเอาความโลภ โกรธ หลง เอามานะทิฏฐิ อะไรจิปาถะเข้ามาด้วย พูดสั้นๆ ว่า มันเอาความดีใจ เสียใจเข้ามาด้วย มันไม่ไปเฉยๆ

เพราะฉะนั้น ใจของเรานี้ เป็นสิ่งสำคัญ ต้องรู้อาการเคลื่อนไหว ของรูป·ของนาม รูปมันเคลื่อนไหวอย่างไร มีปฏิกิริยาอย่างไร ก็ขอให้ทัน ให้รู้ทันว่า ใจของเรามันเคลื่อนไหวอย่างไร และขณะที่มันเคลื่อนไหวอยู่นั้น มีอะไรที่เกิดขึ้น ความโลภ โกรธ หลง มีไหม ใจเรามีไหมบุญกุศล

ก็ขอให้มันรู้ตลอดเวลา รู้แม้เมื่อเรากำหนดอิริยาบถยืน ว่าเป็นอย่างไร หรือแม้แต่ว่า อาการพอง อาการยุบเหมือนกัน พองหนอ ยุบหนอ ไม่ใช่ว่าเราจะพูดแต่ปาก

เปล่า ก็ต้องรู้ว่าอาการพอง ต้นพอง กลางพอง สุดพองนั้นเป็นอย่างไร อาการพอง อาการยุบ เกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นอย่างไร ขณะนั้นมันเป็นอย่างไร มันหยาบ มันละเอียดแค่ไหนเพียงไร ในขณะมันกระทบอยู่นั้น โลภ โกรธ หลง มันมีไหม โทสะ โมหะ ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชามีไหม เราต้องดูมันให้เห็นให้ทันเวลา

เพราะเหตุใด จึงให้ทันมันทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพราะว่าคุณสมบัติที่เราต้องการ อยากได้ อยากถึงนั้น เช่น สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพาน ที่เราต้องการ ที่จะได้นั้น หากว่า เราไม่ทำสภาวะดังกล่าวให้สมบูรณ์แล้ว ก็ไม่สามารถที่จะได้มาซึ่งสามัญผล

เพราะว่าสามัญผลคือ สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพาน หรือว่า กามาวจรกุศล รูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศล หรือโลกุตตรกุศล จะเกิดขึ้น ก็เกิดที่ตา ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจของเรานี้ ไม่ใช่ว่าจะไปเกิดที่อื่น สมาธิก็ดีหรือฌานก็ดี จะเกิดขึ้น ก็เกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พองยุบ ขวาย่าง ซ้ายย่างนี้ ไม่ใช่ว่าจะไปเกิดที่อื่น มองข้ามปัญหาใกล้ตัวเอง มองข้ามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ มองข้ามตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มองข้ามอาการพอง

อาการยุบ อาการขวาย่าง ซ้ายย่าง เรามองข้ามสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ เพราะเหตุใด จึงมองข้าม

เพราะว่าเป็นสภาวะที่เคยชินแล้ว เมื่อเป็นสภาวะที่เคยชิน ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน การที่ปล่อยไปตามธรรมชาตินั้นแหละ สามัญผลจึงไม่เกิดขึ้นแก่เรา เพราะว่าเราลืมไป เผลอไปตามอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น ท่านทั้งหลายลองคิดดูว่า โบราณท่านกล่าวว่า อันร่างกายยาววาหนาคืบนี้เป็นแก้วสารพัดนึก สามารถที่จะนึกได้ดังใจหมาย ถ้ามีความฉลาด

แต่พวกเราก็มองข้ามอีกนั่นแหละ ก็คิดว่าแก้วสารพัดนึกนั้น เป็นของวิเศษอยู่เขาลูกนั้นอยู่เขาลูกนี้ หรืออยู่กับผู้ที่วิเศษอย่างนู้น อยู่กับผู้วิเศษอย่างนี้ มองข้ามปัญหาใกล้ตัวเอง ไม่มองตัวเอง ไปมองอย่างอื่น มันก็จึงยังไม่ได้สามัญผลที่เราต้องการ หรือว่าเวลาประพฤติปฏิบัติธรรม เราย่อมมุ่งหวังจะได้สมาธิ สมาบัติ วิชชา ปฏิสัมภิทา อริยมรรค อริยผล ถึงฝั่งคือพระอมตมหานฤพาน ความอยากได้ของเรานี้มีจริง แต่มองข้ามสิ่งที่จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้ ผลที่เราต้องการจึงไม่สามารถเกิดขึ้นได้

ท่านทั้งหลายลองคิดดูสิว่า หลวงพ่อพูดอยู่เสมอว่า

ร่างกายอันยาววาหนาคืบเป็นสิ่งที่สามารถจะให้เกิดทรัพย์สมบัติได้ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นโลกุตตระ ไม่ใช่ว่ามันจะไปเกิดอยู่ที่อื่น มันเกิดอยู่ที่นี้

หมายความว่า ผู้ที่แสวงหาทรัพย์ ทั้งทางโลกและทางธรรม เขาก็แสวงหาตามที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรานี้ เพราะว่าเขาฉลาดในการแสวงหา เขาแสวงหาจากจมูก หู คอ ลิ้น กาย ใจ จากข้อมือ ข้อเท้า จากแขนอะไร เขายังได้เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี อภิมหาเศรษฐี อย่างนี้ถึงจะได้

ถ้าเราฉลาดในการแสวงหา ท่านทั้งหลายลองคิดดูสิว่า เพียงแต่เขาแสวงหาจากเท้าเท่านั้น ก็ได้เป็นเศรษฐีได้ หาเงินจากข้อมืออย่างเดียวนั้นก็ได้เป็นเศรษฐีได้ เขาหาเอาจากฟันของเราอย่างเดียวเท่านั้น ก็จะเป็นเศรษฐีได้

สรุปแล้วว่า คนที่มีความฉลาด สามารถที่จะแสวงหาเอาทรัพย์ที่เป็นโลกิยทรัพย์ได้จาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรานี้ มันเกิดจากตัวนี้ ไม่ใช่ไปแสวง หาเอาที่อื่น แต่เพราะพวกเรามองข้ามปัญหาใกล้ตัว แล้วก็มีแต่อยากสบาย มีแต่อยากได้ แต่มองข้ามปัญหาใกล้ตัว จึงแสวงหาในสิ่งที่ไกลตัวออกไป ผลสุดท้าย แทนที่จะได้ผล กลับช้ำใจ เมื่อเราทั้งหลายแสวงหาเอาทรัพย์สมบัติ ในส่วนที่เป็น

ทางคดีโลกจากร่างกายยาววาหนาคืบนี้ ฉันใด

พระอริยเจ้าทั้งหลาย มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น ท่านแสวงหาเอาโลกุตตรทรัพย์ ท่านก็แสวงหาเอาจากร่างกายยาววาหนาคืบนี้ ไม่ใช่ว่าจะไปแสวงหาเอาที่อื่น คือตาของเราที่มีอยู่นี้ สามารถที่จะแลกเอาซึ่งโลกุตตระได้ หูที่ฟังอยู่นี้ สามารถให้เกิดโลกุตตระได้

จมูกที่ได้กลิ่นอยู่นี้ ทั้งเหม็นทั้งหอม สามารถที่จะให้เกิดซึ่งโลกุตตระได้ ปากของเรานิดเดียวเท่านั้น สามารถทำให้เกิดโลกุตตระได้ ร่างกายของเราทุกส่วน สามารถที่จะทำให้เกิดโลกุตตระได้ ท้องพอง ท้องยุบ ของเราที่พองขึ้นยุบลงนี้ สามารถจะทำให้เกิดโลกุตตระได้ โลกุตตรธรรมจะเกิดก็เกิดที่ตรงนี้ ไม่ใช่ว่าจะไปเกิดที่อื่น

เหตุนั้น พวกเราทั้งหลาย **ต้องดูให้เป็น อย่าเป็นแต่ดู กำหนดให้เป็น อย่าเป็นแต่กำหนด** ที่หลวงพ่อว่าโลกุตตระมันเกิดที่นี้ ก็เพราะว่า เวลาจะบรรลุจริงๆ แล้วบางทีก็เราเพ่งแต่ตาอย่างเดียว เห็นหนอๆ ก็สามารถให้เกิดโลกุตตระได้ คือสามารถที่จะให้เกิดโสดาบันสกทาคามี อนาคามี เป็นต้นได้ เพ่งดูที่ตาอย่างเดียวกำหนดที่ตาอย่างเดียว สามารถที่จะบรรลุเป็นพระโสดาบัน

พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ได้

ถ้าหากว่าเราพิจารณาดูแต่หูอย่างเดียว กำหนดเสียงอย่างเดียว ได้ยินหนอๆ เมื่อเรากำหนดไปๆ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสติสัมปชัญญะ เมื่อเกิดสติแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาเกิดขึ้นมาแล้วก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นมรรค ผล พระนิพพานได้ มันเกิดที่ตรงนี้ จมูกของเราก็เหมือนกัน

โลกุตตรธรรมสามารถที่จะเกิดขึ้นในขณะที่เราสูดกลิ่นนี้ กำหนดว่า กลิ่นหนอๆๆ อย่างเดียว ก็ได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ ได้ฌาน ได้มรรค ได้ผลที่ตรงนี้ เวลาลิ้นของเราก็เหมือนกัน เรากำหนดว่า รสหนอๆ อย่างเดียวสามารถที่จะสำเร็จสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพานได้ หรือว่าเรากำหนดว่า ถูกหนอๆ แข็งหนอๆ อย่างเดียวสามารถที่จะได้ฌาน สมาบัติ มรรค ผล นิพพาน

หากว่าเรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ อย่างเดียวก็สามารถที่จะได้มาซึ่งฌาน ซึ่งสมาบัติ ได้มรรค ได้ผล หรือว่าเราจะกำหนดตามเวทนาว่า สุขหนอๆ หรือว่า ทุกข์หนอๆ ไม่ต้องเอาอย่างอื่น ทุกข์หนอๆ สุขหนอๆ อย่างเดียว

ก็สามารถที่จะได้ฌาน สมาบัติ ได้มรรค ได้ผล

หรือว่าเราจะกำหนดความคิดอย่างเดียว คิดหนอๆ กำหนดที่หัวใจของเรา กำหนดว่า คิดหนอๆ ไปเรื่อยๆ ก็สามารถที่จะได้ฌาน ได้สมาบัติ ได้มรรค ได้ผล ส่วนมากพวกกำหนดจิตอย่างเดียวนี่ เท่าที่สังเกตมาจะได้ฌานมากกว่าอย่างอื่น

สรุปแล้วนะท่านทั้งหลายว่า **ร่างกายยาววาหนาคืบนี้ถือว่าเป็นสมบัติมหาศาล** โลกิยทรัพย์ก็เกิดอยู่ที่ตรงนี้ จะเป็นโลกิยทรัพย์ของมนุษย์ก็ดี ของเทพก็ดี ของพรหมก็ดี ก็เกิดอยู่ในนี้ โลกุตตรทรัพย์ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์ ก็เกิดอยู่ที่นี้ ไม่ใช่ว่าจะไปเกิดอยู่ที่อื่น

แต่เพราะพวกเราทั้งหลายถูก ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ครอบงำ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ลืมของที่มีอยู่ ลืมตา ลืมหู ลืมจมูก ลืมลิ้น ลืมกาย ลืมใจ ลืมอาการพองอาการยุบ ลืมเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นต้น ไปแสวงหาทรัพย์ภายนอก ไม่แสวงหาทรัพย์ภายใน ไม่แสวงหาทรัพย์ที่อยู่ใกล้ตัวเอง การบรรลุหรือว่าจะได้มาซึ่งฌาน สมาบัติ การบรรลุมรรค ผล พระนิพพาน จึงเป็นของหายากได้ยาก

เราจะสังเกตได้ว่า เวลามาประพฤติปฏิบัติร่วมกัน

ส่วนมาก ชั่วโมงการปฏิบัติของเรามีน้อย มีเวลาส่งจิตส่งใจไปตามอารมณ์เสียเป็นส่วนมาก มัวคลุกคลีกัน คุยกันอะไรกันเสียเป็นส่วนมาก จะเดินก็ปล่อยอารมณ์ เวลานั่งก็ปล่อยอารมณ์ เวลากินก็ปล่อยอารมณ์ ไม่ใช่หลวงพ่อว่าให้นะ ส่วนมากเมื่อเราปล่อยอารมณ์แล้ว ไม่รักษาอารมณ์ เราจะเดินจงกรม นั่งสมาธิ (โดยปล่อยใจไปตามอารมณ์ต่างๆ) จากวันนี้ถึงวันตาย หลวงพ่อขอรับรองว่า **ไม่ได้อะไรเสียแรงเปล่าๆ**

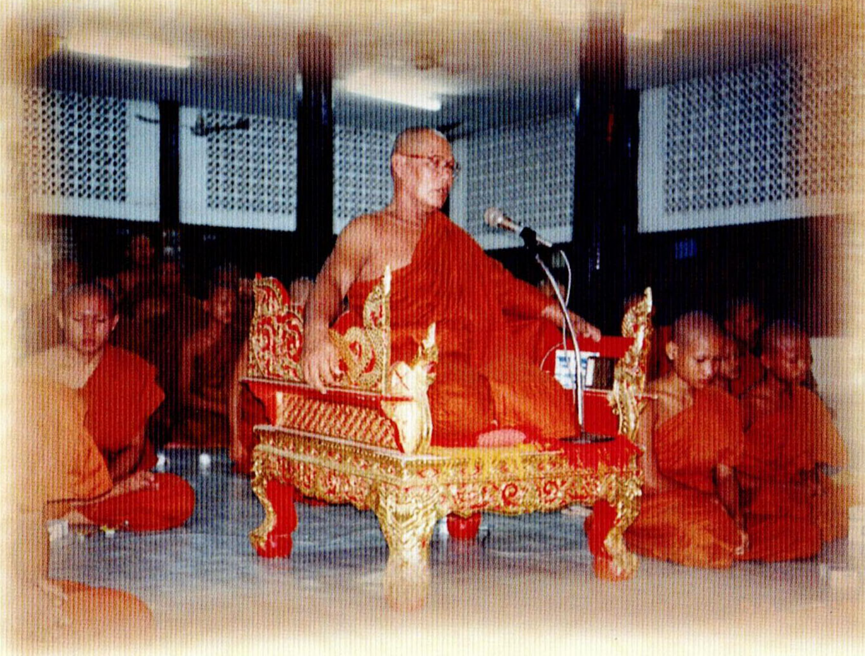
เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย ไหนๆ เราก็มาปฏิบัติ เพื่อตนเองบ้าง เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรมพระสงฆ์ด้วย ก็ขอให้ท่านทั้งหลายเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยการมีสติ สัมปชัญญะอยู่เสมอ อย่าให้เผลอไปตามอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ ตัณหา ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหาอุปาทาน อวิชชา ขอให้ท่านทั้งหลาย **อย่ามองข้ามปัญหาใกล้ตัว** ขอให้มองดูตัวของเราตั้งแต่ ตา หู จมูก ลิ้น ถึง ใจ มองดูอวัยวะทุกส่วนในร่างกายของเรา มองดูทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในใจของเราว่า ใจของเรานั้น ขณะนี้มันมีอะไรอยู่บ้าง ร่างกายของเรามันมีอะไรอยู่บ้าง เรารู้แล้ว

แต่ในใจของเรามันมีอะไรอยู่บ้าง มีอะไรอยู่ในใจ

ของเรานี้ มันดีหรือมันชั่ว มันดีสมบูรณ์แบบแล้วหรือยัง หรือว่ามันยังไม่สมบูรณ์ มันบริสุทธิ์แล้วหรือยังไม่บริสุทธิ์ มองดู ที่นี้**เราไม่เป็นวัวลืมตีน** ให้เราตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมะ ตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสมเด็จพ่อของเราทั้งหลายประทานแล้ว

ถึงที่เราต้องการถึงมรรคผล ถึงสามัญผลใดๆ ที่เราต้องการ หากว่าเรายังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง คือเรายังไม่ถึงโลกุตตระ เราก็ยังสามารถที่จะได้มาซึ่งโลกิยะ ในส่วนที่เป็นฌาน เป็นสมาบัติ หรือเป็นอภิญญา อย่างใดอย่างหนึ่งตามบุญญาธิการที่เราได้สร้างสมอบรมไว้

เอาละ ท่านทั้งหลาย หลวงพ่อได้ชี้แนะแนวทางของการประพฤติปฏิบัติทั้งด้านพระวินัย คืออยู่ปริวาสกรรม และก็เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเล็กๆ น้อยๆ ก็เห็นว่าพอจะเป็นแนวทางของการประพฤติปฏิบัติธรรมะของท่านทั้งหลายได้แล้ว จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.





แนะแนวทางการปฏิบัติ ๒

ขอปรับความเข้าใจ ท่านครูบาอาจารย์ นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ขอให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจว่า ธรรมะที่นำมาถวายความรู้แต่ละวันๆ นั้น ไม่ใช่ธรรมบรรยาย และก็ไม่ใช่ธรรมเทศนา เพราะว่าในช่วงหน้าเทศกาลพรรษาก็ดี นอกพรรษาก็ดี หลวงพ่อใช้วิธี **แนะแนวทางของการปฏิบัติ** หรือการสอนเป็นบางสิ่งบางประการ เพื่อเป็นการเสริมความรู้

อาจจะผิดไปจากที่ผ่านๆ มา โดยเฉพาะพวกเราเวลาประพฤติปฏิบัติ หรือเวลาสอน เรายังไม่รัดกุมเท่าที่ควร เวลาปฏิบัติก็เหมือนกัน ส่วนมากการประพฤติปฏิบัตินั้น ไม่รัดกุมเท่าที่ควร คือยังหย่อนยานอยู่ จะว่าเคร่งก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ก็ยังไม่เป็นมัชฌิมาปฏิปทาแท้ คือยังไม่ถึงครึ่ง

เราจะสังเกตได้ อย่างเช่น การเดินจงกรมอย่างนี้ เราใช้วิธีกำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ระยะอื่นก็เหมือนกัน แล้วแต่การปฏิบัติของเรา เวลาที่ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เราก็มีแต่ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ แต่เมื่อเราคิดซึ้งๆ ไปแล้ว ยังไม่สมบูรณ์ **สติของเรายังขาดช่วงอยู่** แทนที่ขวาย่างหนอ สติของเราจะทันตั้งแต่ เริ่มยกขึ้น ก้าวไป เหยียบลง เราไม่ทันเป็นส่วนมาก ถ้าเราทันจริงๆ นะท่านทั้งหลาย ทำให้สภาวะเปลี่ยนแปลงไปได้เร็ว สามารถที่จะเพิ่มความรู้ด้านภาวนามยปัญญานี้ได้เร็ว

ถ้าหากว่าเรากำหนดจริงๆ แล้วก็สมบูรณ์ถึง ๘๐, ๙๐, ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ การปฏิบัติของเรามันก็ก้าวหน้าแล้วก็ได้ผลเร็ว อย่างเช่น เรากำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ นี้ สามารถจะทำสมาธิ เกิดฌาน เกิดมรรค เกิดผลได้ ดังที่กล่าวแล้ว เมื่อคืนนี้ว่า สมาธิ มรรค ผล พระนิพพาน เกิดได้ทุกขณะ ในขณะที่เรามีสติกำหนดบทกัมมัฏฐาน กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สามารถที่จะทำให้ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ทำให้เกิดฌานได้

ตัวอย่าง พระภิกษุรูปหนึ่ง ชื่อ **ทองพูน** มาปฏิบัติในสถานที่แห่งนี้ ปีนั้นปฏิบัติอยู่ตรงห้วยใกล้ๆ กันนี่แหละ

ปีนั้นหลวงพ่อนั่งดูการปฏิบัติ คือนั่งอ่านหนังสือไป ดูบรรดาลูกศิษย์ลูกหาผู้ปฏิบัติธรรมไป ดูไปและก็อ่านหนังสือไป พระรูปนั้นเดินจงกรมกลับไปกลับมา ในเมื่อเดินจงกรมไป เดินไปๆ ก็เห็นยืนอยู่ ยืนอยู่ตรงๆ และในขณะนั้นก็อยู่ในช่วงก้าวขา ก้าวเท้าออกไป ขวาย่างหนอ ก้าวเท้าออกไป ยังไม่ได้เหวี่ยงเท้าลงไปเลย กำลังก้าวออกไป ยังไม่ได้เหวี่ยงลง ก็เห็นยืนอยู่อย่างนั้น

หลวงพ่อว่า พระทองพูน ทำไม เดินจงกรมจึงยืนอยู่อย่างนั้นนานเหลือเกิน แทนที่จะเหวี่ยงลง ก็ไม่เห็นเหวี่ยงสักที ก็เลยเดินไปดู เมื่อเดินไปดูแล้วก็สำรวจอาการหายใจ สำรวจดู อาการพอง อาการยุบ แล้วก็สัมผัสดู ที่ไหนได้ ท่านทั้งหลาย ได้สมาธิ ได้สมาธิในขณะที่กำลังก้าวเท้าไป ถ้าเราทำได้ทันจริงๆ มันเกิดนะ หรือว่าในขณะที่เรากำหนดว่า ยืนหนอๆ ถ้าสติของเรามันดีจริงๆ นะ ทันปัจจุบันจริงๆ สามารถได้สมาธิ ได้มรรค ได้ผล ในขณะที่ยืนอยู่ก็มี

เช่น **หลวงปู่แดง** มาปฏิบัติธรรมในช่วงหน้าพรรษา ฉันเช้าแล้วก็ลุกออกไป ถึงเวลาก็เดิน เริ่มปฏิบัติเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ กลับไปกลับมา ไปถึงต้นแถว คือต้นแถวของการเดินจงกรม แล้วก็หันกลับมา จะเดินต่อ

ก่อนที่จะเดินต่อแล้วก็กำหนดว่า ยืนหนอๆ แล้วก็อยาก เดินหนอๆ ในขณะที่กำหนดว่า ยืนหนอๆ อยู่นั้น **ได้สมาธิ** นะท่านทั้งหลาย ตอนนั้นช่วงสัก สองโมงเช้าเศษๆ แล้วก็ เริ่มปฏิบัติ **หลวงปู่แดง** ยืนอยู่ในท่ายืน จนถึงเที่ยงครึ่ง (๐๘.๐๐-๑๒.๓๐ น.) จึงกระดุกกระดิก ก็ลืมตาขึ้นมา

ก็เป็นอันว่า สามารถทำสมาธิได้ ในขณะที่ยืนอยู่นั้น ในขณะที่เราเหยียดแขนไป อยากเหยียดหนอๆ หรือว่า อยากคู้หนอๆ สามารถทำสมาธิได้ในขณะที่เราทำอาการคู้ อาการเหยียดก็มี หรือว่าสามารถตั้งสมาธิ สามารถที่จะได้ สมาธิ ได้มรรค ได้ผล ในขณะที่นั่งอยู่ก็มี

ดังเช่น โยมคนหนึ่งอยู่บ้านโคก แต่ที่จริงเขาเรียกว่า **บ้านโคกเท่อเล่อ** คือมันมีแต่พวกกรวด มาปฏิบัติธรรมอยู่ ที่นี้ เรียนวิธีปฏิบัติอยู่ที่นี้ เดินจงกรม นั่งสมาธิเสร็จแล้ว ก็กลับไป ตอนกลางคืนหลังจากอาหารเย็นเสร็จแล้ว ก็เดิน จงกรม นั่งสมาธิ แต่เวลาปฏิบัติลืม ลืมคำบริกรรม ลืมคำ ภาวนา นึกได้อย่างเดียวว่า นั่งหนอๆ ก็กำหนดอาการนั่ง นั้นร่ำไปๆ ผลสุดท้ายก็สามารถทำสมาธิให้เกิดในขณะที่ กำหนดคำว่า นั่งหนอๆ มันทำได้ท่านทั้งหลาย และบางคน ก็สามารถทำได้ในอิริยาบถนอน

เหตุนั้น การกำหนดบทกัมมัฏฐาน หลวงพ่อจึงย้ำว่า **เรายังไม่ทันปัจจุบันเต็มที่** ได้แค่ ๘๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น เหตุนั้น บทพระกัมมัฏฐานที่ศึกษาเล่าเรียนมา ท่านทั้งหลายก็รู้มาทุกขั้นๆ แต่เวลาประพฤติปฏิบัตินั้น หลักวิชาการที่เราเรียนมานั้น เราเอาไปใช้ไม่เต็มที่

เหตุนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายพยายามให้เต็มที่ เช่นว่า เวลาเรากำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ เราต้องรู้ว่า ต้นพอง กลางพอง สุดพอง เป็นอย่างไร ยุบหนอ ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ เป็นอย่างไร และในขณะที่กำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้น ต้องสังเกตสภาวะคือนามด้วย ในขณะที่กำหนดอยู่นี้ โลภ โกรธ หลง มีไหม หมายความว่า ความดีใจ ความเสียใจ มันมีไหม นี่เราต้องรู้ คือต้องรู้ทั้งรูป รู้ทั้งนาม คือรู้ทั้งอาการพอง อาการยุบ และก็รู้ทั้งนาม

ถ้าความรู้สึกในขณะนั้น ในขณะที่เรากำหนดเวทนาว่า ทุกข์หนอๆ หรือ สุขหนอๆ หรือว่า เฉยหนอๆ เราต้องให้ทันอาการที่ทำให้เกิดสุข อาการที่ทำให้เกิดทุกข์ แล้วก็อาการเฉย และในขณะนั้นเราต้องรู้สภาวะที่เป็นนามด้วยว่า ในขณะที่เรากำหนดอยู่นั้น **ความดีใจ ชอบใจคือโลภะ** มีไหม **ความไม่พอใจคือโทสะ**มีไหม **ความไม่เอาใจใส่**

ในการกำหนด(โมหะ)ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ กำหนดแต่สักว่ากำหนด คือขาดสติมีไหม คือมัน มีโลภะไหม มีโทสะไหม มีโมหะไหม มีราคะไหม มีความเห็นแก่ตัวไหม อะไรจิปาถะนะ เราต้องรู้ทันมัน

ในขณะกำหนดเวทนา และในขณะกำหนดการคิดก็เหมือนกัน เรากำหนดว่า คิดหนอๆ อย่างนี้ ไม่ใช่ว่าเราจะคิดหนอๆ เสียเฉยๆ เราต้องรู้หทัยรูปคือสภาวะที่กำหนดที่ใต้ราวนมข้างซ้าย ๓ นิ้ว ต้องรู้ ต้องมีสติรู้ที่ตรงนี้ และในขณะที่เรากำหนดว่า คิดหนอๆ อยู่นี้ จิตของเรามี(โลภะ)ความชอบใจไหม หรือมี(โทสะ)ความไม่พอใจไหม หรือว่า (โมหะ) จิตใจของเรามันลืมสภาวะ ปล่อยไปตามธรรมชาติหรือไม่

ถ้าอาการอย่างนี้เกิดขึ้นมา ก็หมายความว่า โลภะ โทสะ โมหะ ยังมีอยู่ในจิตในใจอยู่ เหตุนั้น พวกเราทั้งหลายเวลากำหนดว่า คิดหนอๆ ส่วนมากบางครั้งก็เกิดความชอบใจ พอใจ บางครั้งก็เกิดความหงุดหงิดไม่พอใจ บางทีก็เฉยๆ ไม่ได้กำหนด

แล้วในขณะที่กำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่นั้น สภาวะที่เรากำหนดอยู่นั้น กิเลสต่างๆ ที่เรากำหนดอยู่

สมมติว่า นิวรณ์ทั้ง ๕ คือ **กามฉันทะ** ความพอใจชอบใจมีไหม **พยาบาท** ความไม่พอใจ หงุดหงิด แค้นเคืองมีไหม **ถีนมิทธะ** ความท้อแท้ ซึมเซา หดหู่ ง่วงเหงาหาวนอนมีไหม **อุทธัจจะกุกกุจจะ** ความคิดมาก ฟุ้งซ่าน รำคาญใจมีไหม **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยมีไหม ในขณะนั้น เมื่อเรากำหนดให้ดีๆ แล้ว มันจะเห็นธรรม ทั้งกุศลและอกุศล

ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น สภาวะคือความศรัทธามันมีไหม ความเพียรมีไหม สมาธิคือความตั้งใจมีไหม อะไรจิปาถะ เราต้องรู้ รู้สภาวธรรม คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราต้องรู้ คือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เราปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมันไปพร้อมกัน มันมีอยู่ด้วยกัน เราต้องรู้

อีกอย่างหนึ่งในขณะที่เรากำหนดได้ดังนี้ อิริยาบถย่อยที่มี เราก็ต้องปฏิบัติ เช่นว่า เวลาตาเห็นรูปนี้ เราก็ต้องกำหนดว่า เห็นหนอๆ อย่างนี้ คือในขณะที่เรากำหนดอยู่นี้มัน มีทั้งรูป มีทั้งนาม คือตาที่เราเห็นก็ดี สีที่เราเห็นก็ดี

เป็นรูปธรรม ใจที่รู้อาการเห็นนั้นก็เป็นนาม เป็นนามธรรม หูได้ยินเสียง เราก็กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ในขณะที่เรากำหนดอยู่นั้น รูปธรรมนามธรรมต้องมีพร้อม

ส่วนที่เป็นรูปธรรมก็ คือเสียงที่เราได้ยิน หูก็ดี เสียงก็ดี ก็ถือว่าเป็นรูปธรรม, ใจที่รู้ว่าเสียงนั้นเป็นอย่างไร ว่าเสียงดี ว่าเสียงที่ชอบ ใจที่รู้ก็เป็นนามธรรม, หรือในขณะที่เรากำหนดว่า กลิ่นหนอๆ รูปธรรมนามธรรม มันมีพร้อมแล้ว กลิ่นที่รู้ว่ามันหอม มันเหม็นอย่างไรนั้น กลิ่นที่รู้ก็เป็นรูปธรรม, จมูกของเราก็เป็นรูปธรรม, ใจที่รู้ว่ามันหอมมันเหม็น เป็นนามธรรม, ในขณะที่ลิ้มรสก็เหมือนกัน รสเปรี้ยว รสหวาน เป็นรูปธรรม, และใจที่รู้ว่ามันเปรี้ยว มันหวาน ก็เป็นนามธรรม, มันอยู่ในตัวของมัน

เหตุนั้น เวลากำหนดบทพระกัมมัฏฐาน อิริยาบถใหญ่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ที่เป็นอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย คือกำหนด ตา หู จมูก ตลอดถึงอาการคู้ เหยียด อะไรจิปาถะ เราต้องทำให้ทัน

เมื่อใด เราทำได้ทันปัจจุบันธรรมแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การประพฤติปฏิบัติของเรามันก้าวหน้าและได้ผล ส่วนมากเราไม่ได้เอาใจใส่ในเรื่องเหล่านี้ เพราะว่าเรา

อยู่ในที่ว่าพวกมากลากไป ไม่ใช่หลวงพ่อว่าให้นะ เพราะว่าพวกเรานั้น พวกมากลากไป เราวิ่งไปตามกระแสของสังคมพวกมากลากไป ถ้าเราไม่พูดไม่คุย ก็เกรงว่าเพื่อนจะว่าเอาเวลาเดินไปตามทาง

สมมติว่าเราเดินไปฉันเช้าฉันเพล หรือทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น หรือจะเดินไปสรงน้ำ อาบน้ำนี้ ถ้าเราจะเดินไปโดยที่มีสติ ไม่พูดไม่จา เดินไป ในขณะเดินนั้น เราตั้งสติอยู่ตลอดเวลา เราก็ทำไม่ได้ล่ะทีนี้ เพราะอะไร เพราะเราพูดไป เดินไป คุยไป เดินไป

เพราะเหตุใด เพราะว่าเราวิ่งตามกระแสสังคม พวกมากลากไป การกำหนดมันก็ขาดจังหวะขาดช่วง ตลอดทั้งเวลาฉันนั่นแหละ เวลาฉันแทนที่เราจะทำสติของเราให้สมบูรณ์ เราก็ฉันไปคุยไปๆ พวกเราวิ่งตามกระแสสังคมพวกมากลากไป ผลสุดท้ายก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ลืมบทพระกัมมัฏฐานคือการกำหนด ลืมสติ

เมื่อลักษณะดังนี้ มีอยู่ในพวกเราผู้ปฏิบัติ เวลาปฏิบัติก็ได้แต่หลักการ ได้แต่วิธีการแต่สภาวะที่เราต้องการอยากได้จริงๆ คือ สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพานนั้น ไม่ได้ หลวงพ่อสังเกตท่านทั้งหลาย ไม่ใช่

เป็นแต่ว่าพวกเรา ที่มาปฏิบัติในพรรษาก็ดี หรือในช่วงหน้าพรรษาก็ดี ส่วนมากผู้ที่ได้สามัญผลนั้น มีน้อยเหลือเกินนะท่านทั้งหลาย เกือบจะว่าไม่มี ยิ่งไปเรื่องมรรค เรื่องผลนี้ยิ่งหาได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะหาไม่ได้ ยังหาได้อยู่ ไม่ใช่ว่าไม่ได้ แต่มันมีน้อยท่านทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น หากท่านทั้งหลายตั้งจิตตั้งใจว่าอยากได้จริงๆ อยากได้สมาธิ สมาบัติ อยากได้มรรค ได้ผลจริงๆ เราก็ควรที่ปลีกวิเวกอยู่ ต่างรูปต่างอยู่ ต่างรูปต่างทำ เพราะเวลาของเรามีน้อย ๙ วันนี้วันแรก ก็เสียไปแล้ว ๑ วัน วันพรุ่งนี้ก็เสียอีก ๑ วัน วันสุดท้ายก็เสียอีก ๑ วัน เสียไป ๓ วัน ได้เพียง ๖ วัน แล้วก็ไม่สมบูรณ์เสียด้วย เมื่อเป็นอย่างนี้แหละท่านทั้งหลาย การที่จะได้มาซึ่ง สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพาน มันหาได้ยาก หาได้น้อยเหลือเกิน ไม่ใช่ว่านะนี่พูดตรงนี้นะ

เหตุนั้น หากว่าเรามีโอกาสมีเวลา เราได้ปฏิบัติธรรมในสำนักต่างๆ เวลาท่านจัดขึ้น ก็ขอให้สังวรระวัง ปฏิบัติให้ดีที่สุดเท่าที่จะดียิ่งๆ เพราะว่าการปฏิบัติต่อสังคม ส่วนมากก็จะอยู่ปริวาส แต่ในงานปริวาส งานปฏิบัติในหน้าพรรษานี้บางทีที่เราปลีกจากวัด เพราะว่ารำคาญหลวงพ่อเจ้าอาวาส

ใช้ไปโน้น ใช้ทำโน้นทำนี้ ลำบาก ขี้เกียจ ก็หนีหลวงพ่อเจ้าอาวาสมา เมื่อมาถึงแล้วที่นี่ มีแต่เสวนากัน ชั่วโมงปฏิบัติหรือนอกชั่วโมงปฏิบัติ เราก็ไม่ทำสติให้สมบูรณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร แต่มันได้อยู่ แต่ว่ามันไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย

ท่านทั้งหลาย ที่เรามีกะจิตกะใจมาอยู่ในสถานที่นี้มาปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ก็ถือว่าล้นฟ้าล้นดิน เกือบจะมีบุญล้นฟ้าล้นดิน แต่ว่ายังไม่สมบูรณ์แบบ คือสิ่งที่เราต้องการอยากได้จริงๆ คือ เรื่องสมาบัติ ฌาน มรรค ผล นี่เป็นสิ่งที่เราต้องการอยากได้ที่สุด

เพราะเหตุใดจึงอยากได้ เพราะว่า การที่ทำให้จิตใจของเราหนักแน่นมั่นคง เป็นอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตใจของเราเป็นอัปปนาสมาธิ เราก็สามารถข่มนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ประการได้ หรือสามารถข่มกิเลสทั้งหลายทั้งปวงให้สามารถสงบระงับลงได้ ทำให้เกิดความสุข เกิดความสุขแล้วก็จะทำให้การปฏิบัติของเรานั้นก้าวหน้า ถ้าทำได้อย่างนี้ก็ถือว่า เราเข้าถึงภูมิพรหมแล้ว จิตของเราบริสุทธิ์แล้ว จิตใจของเราบริสุทธิ์สามารถที่จะข่มกามคุณทั้ง ๕ ได้แล้ว ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็ถือว่าปิดประตูอบายภูมิเกือบจะได้แล้ว

ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็เกือบจะปิดประตูอบายภูมิได้เต็มที่แล้ว ถ้าหากว่าเราทำได้อย่างนี้ เรานั่งอยู่ตรงนี้ก็ดี หรือนั่งอยู่ที่ไหนก็ดีๆ ร่างของเราเป็นพระธรรมดา เป็นเณรธรรมดา แต่จิตใจของเราเข้าถึงภูมิพรหมแล้ว สามารถข่มกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวงได้แล้ว

หากว่าเราสร้างสมอบรมบารมีมามาก ความเพียรของเราก็แก่กล้า เราก็สามารถที่จะทำให้การประพฤติปฏิบัติก้าวหน้า จึงจะทำให้สติของเราสมบูรณ์ เมื่อสติของเราสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ รู้รูป รู้นาม

เมื่อทันปัจจุบันรูปนามแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ เห็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วมันดับไป เห็นรูปนามเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นรูปนามนี้เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

เมื่อใดเราเห็นรูปนามเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความเกิดความดับไปของรูปของนาม หรือว่าในขณะที่เรากำหนดอยู่ในขณะนี้ รูปนามที่ดับไปเราก็รู้ แล้วก็ทันปัจจุบัน ในขณะรูปดับไปเราก็รู้ ในขณะที่นามดับไป เราก็รู้ในขณะเดียวกัน ในขณะนั้นกิเลสตัณหามันดับไป เราก็รู้คือ

ถ้าจิตใจของเรามันทันจริงๆ นะ

ถ้าสติของเราทันปัจจุบันจริงๆ แล้ว มันจะเห็นอาการดับทั้งรูปดับทั้งนามและทั้งกิเลส คือว่าถ้าเราทำได้อย่างนี้แล้ว มันจะมีอาการ จะเห็นอาการเกิด อาการดับของรูปนามและเห็นกิเลส คือในขณะนั้นรูปมันดับไป เราก็ทันทันว่ามันดับไป เราก็รู้ว่ามันดับไป นามดับไปคือความรู้สึกของเรามันดับไป เราก็รู้ และขณะนั้นความชอบใจดีใจ คือกิเลสตัณหามันดับไป เราก็รู้

เมื่อเราทั้งหลายปฏิบัติพระวิปัสสนาภาวนา เห็นทั้งการเกิด เห็นทั้งความดับ เห็นทั้งกิเลสตัณหามันดับไป ก็ถือว่าปิดประตูอบายภูมิได้ โอกาสที่เราจะไปสู่อบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ก็ถือว่าเราปิดได้ถ้าเราทำได้อย่างนี้

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลาย การประพฤติปฏิบัตินั้นต้องทำให้ทันปัจจุบัน ต้องมีสติจริงๆ และต้องทันปัจจุบันจริงๆ เวลากำหนด ขวาย่าง ซ้ายย่าง กำหนด พองหนอยุบหนอก็ดี กำหนดเวทนาก็ดี กำหนดจิตก็ดี กำหนดธรรมก็ดี กำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กายก็ดี ให้ทันปัจจุบัน

เมื่อเราทำได้อย่างนี้ เราก็ว่าเราปฏิบัติมานาน

พอสมควรแล้ว ได้ผลมากน้อยแค่ไหนเพียงไร ต้องสังเกตดู เราได้ผลมากน้อยแค่ไหนเพียงไร การปฏิบัติธรรมของเรานี้ก้าวหน้าไหม หรือไม่เพียงไร สังเกตดู

ลักษณะของการสังเกตนั้น คือ

๑. อาการพอง อาการยุบนั้น อันไหนสั้น อันไหนยาว กำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั้น อันไหนสั้น อันไหนยาว เราต้องสังเกต

๒. อาการพองกับอาการยุบ อันไหนปรากฏชัด อันไหนไม่ปรากฏชัด พองหนอ ยุบหนอนี่ ตัวไหนปรากฏชัด ตัวไหนไม่ปรากฏชัด

๓. อาการพองกับอาการยุบ อันไหนหยาบ อันไหนละเอียด พองหนอมันหยาบหรือมันละเอียด ยุบหนอมันหยาบหรือมันละเอียด

๔. อาการพองกับอาการยุบ อันเดียวกันหรือคนละอัน เช่นว่า พองหนอ ยุบหนอ อันเดียวกันหรือคนละอัน

๕. อาการพองกับอาการยุบ ต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร เราต้องรู้มัน อาการพอง อาการยุบ พองหนอ ยุบหนออยู่นั้น มันเร็วขึ้นๆ มีไหม ต้องสังเกตนะท่านทั้งหลาย

๖. อาการพอง อาการยุบของเรานั้น บางครั้งมีอาการฝืดๆ อึดอัด แน่นๆ คล้ายกับใจจะขาด มันแน่นขึ้นๆ แล้วก็หายไป หรือมันอึดอัด เหมือนใจจะขาด มันแน่นอึดอัดสูงขึ้นๆ แล้วหายไป มีไหมในขณะนั้น ย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ในขณะกำหนดอาการพองอาการยุบของเรา รู้สึกฝืดๆ อึดอัด แน่นๆ คล้ายกับใจจะขาดมีไหม

๗. อาการพองอาการยุบ บางครั้งสม่ำเสมอดี บางทีก็แผ่วเบาเข้าๆ ความรู้สึกของเราก็ละเอียดไปๆ เหมือนกันกับไม่ได้หายใจ บางทีเหมือนกันกับว่ามันหมดไป หรือบางทีเหมือนกับจะดับ ตัวของเราจะตายไป ลักษณะนั้นมีไหม

การประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อกล่าวให้กว้างขวางพิสดาร มันก็มีมาก แต่ถ้าเวลาประพฤติปฏิบัติจริงๆ เอาเท่านี้ท่านทั้งหลาย เราต้องสังเกตอารมณ์ที่เรากำหนด เช่นว่า กำหนดหายใจเข้า หายใจออก

สมมติว่า เรากำหนดลมหายใจเข้า หายใจออกว่า พุทโธๆ หรือหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ อะไรทำนองนี้ บางครั้งลมหายใจของเรามันเร็ว มันหายใจเร็วขึ้นๆ มันมีไหม หรือบางครั้งอาการลมหายใจเข้า หายใจออกมันรู้สึก

ฝืดๆ เหมือนจะหายใจไม่ได้ หรือหายใจไม่ออกมันมีไหม หรือบางครั้งอาการหายใจเข้า หายใจออกในขณะที่กำหนดพุทโธๆ อยู่นั้น มันสม่ำเสมอดี

บางทีก็แผ่วเบาเข้าๆ เหมือนกับไม่มีลมหายใจ มันมีไหม เราต้องสังเกตนะท่านทั้งหลาย ไม่ใช่ว่า พองหนอยุบหนอ พุทโธๆ สัมมาอรหัง อะไรทำนองนี้ หรือว่ากำหนดโดยที่ไม่มีพรมแดน ไม่มีจุดหมายปลายทาง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อเราปฏิบัติอย่างนี้มันได้ผลน้อย หรือไม่ได้ผลเสียเลย

เมื่อท่านทั้งหลายกำหนดได้ดังนี้ สังเกตได้อย่างนี้ เราก็สังเกตต่อๆ ไปว่า เพราะถ้าอาการอย่างนี้ มันมีแล้วมันก็มีอยู่ เป็นอยู่บ่อยๆ นั่งสมาธิครั้งหนึ่งอาจจะมีอยู่ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ๔ ครั้ง ๕ ครั้ง มันเกิด ลักษณะอย่างนี้มันเกิด มันอาจจะมี หากลักษณะดังกล่าวมาแล้วข้างต้นมันมี

ทีนี้สังเกตต่อไปว่า เมื่อเรากำหนดต่อไป อาการพองอาการยุบ มันเร็วขึ้นๆ แล้วก็สัปหงกไปมา ข้างหน้าบ้างข้างหลังบ้างมีไหม คือบางทีมันก็เร็วขึ้นๆ แล้วก็สัปหงกไปข้างหน้าบ้าง หรือผงะไปข้างหลังบ้าง หรือไปข้างซ้ายบ้างข้างขวาบ้าง หรือบางทีมันขึ้นข้างบน บางทีก็ทรุดลงไป

ข้างล่าง เหมือนกันกับกระดูกสันหลังของเรามันไม่ต่อกัน มันมีไหม ท่านทั้งหลายต้องสังเกต

หรือบางทีกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้น อาการฝืดๆ อึดอัดๆ แน่นๆ คล้ายกับใจจะขาด เมื่อมันแน่นขึ้นๆ แล้วสัปหงกไป ข้างหน้าบ้าง ไปข้างหลังบ้าง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา บางทีก็ขึ้นข้างบน บางทีก็ทรุดไปข้างล่าง เหมือนกันกับกระดูกสันหลังของเรามันไม่ต่อกัน ลักษณะดังนี้ มีไหม เป็นไหม

บางทีอาการพอง อาการยุบ มันเสมอดี แล้วก็แผ่วเบาเข้าๆ แล้วก็สัปหงกไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง หรือข้างซ้ายบ้าง ข้างขวาบ้าง มีไหมลักษณะอย่างนี้ ถ้าเรากำหนดได้อย่างนี้แล้ว โบราณท่านว่า **อเนกะนิสังสา** มีอานิสงส์เป็นอเนกประการ หลวงพ่อว่า ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ปฏิบัติได้อย่างนี้ เราก็ปฏิบัติใกล้ มรรค ผล นิพพาน แล้ว ใกล้จะถึงแล้ว ใกล้จะสำเร็จแล้ว

เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลาย ตั้งอกตั้งใจกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน มีสติสัมปชัญญะจริงๆ แล้วก็ได้ผล ได้อานิสงส์จริงๆ อย่าให้เสีย อย่าให้ต้องมาแล้วก็ไม่ได้อะไร ขาดทั้งทุน สูญทั้งกำไร

หลวงพ่อได้น้อมนำเอา **หลักของการปฏิบัติโดยย่อ** มาถวาย แนวทางของการประพฤติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งถ้าท่านทั้งหลายออกไปแล้วก็จะได้ไปสอนญาติสอนโยม สอนลูกศิษย์ลูกหา ก็ขอให้จำหลักการไว้ให้ดี เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการสอนต่อไป หรือการปฏิบัติต่อไป

หลวงพ่อน้อมนำธรรมะมาถวายความรู้เพื่อเป็นแนวทางของการปฏิบัติ ของการสอน ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา.

แนะแนวทางการปฏิบัติ ๓

ท่านอาจารย์ทั้งหลาย หลวงพ่อในนามคณะสงฆ์ขอเจริญพรขอบใจ ขออนุโมทนาท่านคณาจารย์ทั้งหลายที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกัน ณ สถานที่แห่งนี้

พิธีกรรมหรือปฐมนิเทศใดๆ เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติผ่านมาแล้วตอนกลางวัน คิดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว หลวงพ่อจึงไม่จำเป็นที่จะพูดอะไรให้มาก

ท่านทั้งหลาย การประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ เท่าที่สังเกต ท่านทั้งหลายล้วนได้ศึกษาเล่าเรียนกันมาแล้วส่วนมาก เรียนมากกว่าหลวงพ่อ จบปริญญาตรี จบปริญญาโท จบปริญญาเอก การเรียนวิชาการต่างๆ ท่านทั้งหลายได้เรียนมากกว่าหลวงพ่อ หลวงพ่อ(จบ)เพียงแต่ชั้น ป. ๔ เท่านั้น เหตุนั้น การพูดจาภาษาใดๆ อะไรก็ตาม

หากว่าขาดตกบกพร่อง หรือไม่รื่นหู ก็ขออภัยหลายๆ

ท่านทั้งหลายได้ตั้งอกตั้งใจเดินทางมาสู่สถานที่นี้ตามนโยบายของรัฐบาล มาปฏิบัติ สำหรับการปฏิบัติท่านทั้งหลายก็รู้ก็เข้าใจ เคยปฏิบัติมาแล้ว จะประพฤติปฏิบัติอย่างไร ก็ไม่จำเป็นที่หลวงพ่อต้องสาธยายอะไรให้มาก แต่ขอชี้แนะแนวทางของการประพฤติปฏิบัติ

การประพฤติปฏิบัตินี้ เราต้องการความรู้ขั้น **ภาวนาญาณ** เท่านั้น เพราะความรู้ด้าน **สุตาญาณ** ท่านทั้งหลายก็ได้เรียนมาแล้ว ความรู้ด้าน **จินตาญาณ** ท่านทั้งหลายก็ได้เคยใช้มาแล้ว แต่ความรู้ด้านภาวนาญาณนี้ ส่วนมากเราไม่ได้ใช้กันเท่าที่ควร หรือว่าใช้ก็ไม่ได้ใช้อย่างเต็มที่ ส่วนมากพวกเราทั้งหลาย แม้จะจบปริญญาเอก แต่ส่วนมากความรู้ด้านภาวนาญาณนี้ พวกเราไม่จบ น้อยคนที่จะจบ

ลูกศิษย์ลูกหาที่มาอยู่กับหลวงพ่อ หลายๆ พันรูป หลายๆ พันคน ที่จะเรียนรู้ความรู้ด้านภาวนาญาณนี้ หาสักร้อยคนก็หายาก คือไม่จบ ความรู้ด้านภาวนาญาณนี้ไม่จบ เหตุนั้น พวกเราทั้งหลายเป็นอันว่า ความรู้ใดๆ ที่พวกเราทั้งหลายได้ศึกษาเล่าเรียนมาแล้ว ขอยกไว้ก่อน อย่าเพิ่งเอา

มาใช้ เก็บไว้ก่อน หลวงพ่อต้องการอยากให้ท่านทั้งหลายศึกษาหาความรู้ด้านภาวนาญาณ

ความรู้ด้าน **ภาวนาญาณ** เราจะศึกษาหาจากตำรับตำราอะไรไม่ได้ทั้งนั้น ความรู้ใดๆ ที่มีอยู่ในตำรับตำรา แม้แต่ความรู้ในด้านปริยัติ คือพระไตรปิฎก ความรู้ในด้านพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นี้ ถือว่าเป็นความรู้ด้านปริยัติ เป็นปริยัติ แล้วก็เป็นจินตาญาณ เป็นสุตาญาณ ยังไม่ถึงขั้นภาวนาญาณ

ความรู้ด้าน **ภาวนาญาณ** นี้ เราต้องทำเอาเอง ศึกษาเอง ก็รู้เอง เข้าใจเอง การที่เราจะอ่านตำรับตำราหลายคัมภีร์สักเท่าใดก็ตาม ไม่จบ การเรียนรู้เรื่องภาวนาญาณนี้บางท่านก็เรียนไม่จบเลย คือมันเป็นขั้นๆ ความรู้ด้านภาวนาญาณนี้ ถ้าจะแบ่งก็มีอยู่ ๔ ระดับ ๔ หมวด

แล้วความรู้ด้านภาวนาญาณนี้ เราเรียนจากไหน

เราเรียนจากร่างกายอันยาววาหนาคืบนี้ เรียนที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียนที่ พองหนอ ยุบหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น เราเรียนที่นี้ ไม่ได้เรียนที่อื่น

เพราะเหตุไร จึงเรียนที่นี้ (ที่กายนี้)

เพราะว่า ร่างกายอันยาววาหนาคืบนี้ **เป็นบ่อเกิด**

ความรู้ด้าน **ภาวนาญาณ** ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

แต่ส่วนมาก พวกเราทั้งหลาย มองข้ามปัญหาใกล้ตัวเอง คือมองข้าม เรื่องตา เรื่องหู เรื่องจมูก เรื่องลิ้น เรื่องกาย เรื่องใจ เรามองข้ามเลย ไม่เอามาขบคิดปัญหาให้ทะลุปรุโปร่ง หรือให้รู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งสภาวะที่เป็นภาวนาญาณได้

วิธีที่เรียนรู้ บทที่ประกอบ หรือคู่มือที่เอามาประกอบก็คือ

๑. **มีสติ** คือมีสติอยู่ตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม รู้ตัวตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม เรามีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา (**สติมา**)

๒. **มีสัมปชัญญะ** คือความรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะทำงานใดๆ จะทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง จะเคลื่อนไหวอวัยวะน้อยใหญ่ของเรา เราก็รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับเราเขียนหนังสือ ตัว **ก.** ตัว **ต.** นั้นเป็นอย่างนี้ นี้เป็นสติ แล้วก็ลักษณะของตัวนั้นเป็นอย่างไรๆ นี้เป็นลักษณะของสัมปชัญญะ (**สัมปชาโน**)

๓. **มีวิริยะความเพียร** คือมีฉันทะพอใจในการปฏิบัติ วิริยะแข็งใจในการปฏิบัติ จิตตะตั้งใจปฏิบัติและวิมังสาฉลาดในการปฏิบัติ (**อาตาปี**)

นี่คือ คู่มือหรือลูกกุญแจ ที่จะเปิดเอาความรู้ด้านภาวนาญาณ เมื่อเราเอากุญแจไปเปิดตำรับตำรา เรื่องภาวนาญาณ มันจะเห็นตั้งแต่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันจะเห็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันก็รู้มันก็เห็น แล้วก็อาการขวา ย่างซ้ายย่าง มันจะเห็นอาการขวาย่าง ซ้ายย่าง นั้นเป็นอย่างไร มันจะเห็นได้เพราะอะไร

เมื่อเรามีสติกำหนดอารมณ์ดังกล่าวแล้วข้างต้น เมื่อสติของเราสมบูรณ์ๆ แล้ว มันจะเห็นที่นี้ มันจะเห็นว่าพองหนอ ยุบหนอ มันเป็นอย่างไร ลักษณะมันเป็นอย่างไร คือมันจะปรากฏกายขึ้นมาเอง พองหนอ ยุบหนอ มันเป็นอย่างไร ก็จะเห็น ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ มันก็จะเห็นมันเกิดขึ้นในเวลาเราเดินจงกรม

มันเจ็บ มันปวด บางทีก็เจ็บที่โน้น ปวดที่นี้ บางทีก็มีความสุข บางทีก็เฉยๆ มันจะเห็นอยู่ที่นี้ เห็นตรงนี้ มันเห็นอัตโนมัติ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างมันสมบูรณ์แล้ว มันจะเห็นเอง มันเป็นอัตโนมัติ

ในขณะที่เรานั่งภาวนาอยู่ก็ดี เรากำหนดเดิน ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ก็ดี มันจะทำเหมือนกับสภาวะที่ซ้อนอยู่ในร่างกายและจิตใจของเรา มันมีสภาวะที่ซ้อนอยู่(ข้าง)ใน อะไรที่เป็นสภาวะที่ซ้อนอยู่(ข้าง)ใน มันจะเห็นเองโดยอัตโนมัติ เราบอกกันไม่ได้ ถ้าบอกได้มันก็เป็นปริยัติ มันก็เป็นสุตาญาณ หรือจินตาญาณ แต่นี่เราต้องการภาวนาญาณ มันจะเห็นเอง **ถ้าเห็นเอง รู้เอง เข้าใจเอง แทงตลอดเอง เรียกว่า ภาวนาญาณ** มันจะเห็น

แล้วความรู้ขั้นนี้ ขณะที่เรากำหนดจิตของเราคิดหนอๆ เรากำหนดอยู่อย่างนี้ร่ำไป มันจะเห็นอาการนะ มันจะเห็นอาการคิดของเรา มันคิดเรื่องอะไร มีอะไรเหตุเกิดที่แอบแฝงอยู่ในจิตในใจของเรา มีอะไร มันเกิดความคิดขึ้นมา ความคิดที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติอย่างนี้เขาเรียกว่า ภาวนาญาณ

ภาวนาญาณนี้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็จะดำเนินไปตามวิถีของมัน เมื่อเรามีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียรสมบูรณ์แล้ว หรือมีสติสมบูรณ์แล้ว มันจะเห็น ดังนี้ คือ

ประการที่ ๑ **เห็นรูป เห็นนาม** (นามรูปปริจเฉทญาณ) เช่นว่า ขวาย่างหนอ นี่ ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็น

นาม มันจะเห็นเอง ซ้ายย่างหนอ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม เวลาตาเห็นรูป เรากำหนดว่า เห็นหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม เวลาหูได้ยินเสียง เรากำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม เวลาลิ้นรับรส เรากำหนดว่า รสหนอๆ ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม

เวลาสัมผัสอาการเย็น ร้อน อ่อนแข็ง เรากำหนดว่า ถูกหนอๆ หรือ อ่อนหนอ แข็งหนอ อะไรก็ตาม ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม ขวาย่างหนอ ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม ซ้ายย่างหนอ ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม พองหนอ ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม ยุบหนอ ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม

เมื่อเรากำหนดอยู่อย่างนี้ เฝ้าดูอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ กำหนดอยู่อย่างนี้ ดูมันไปเรื่อยๆ อย่างนี้ มันก็จะเห็นรูปเห็นนาม เมื่อเห็นรูปเห็นนามแล้ว ก็จะสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ เมื่อแยกรูปแยกนามออกจากกันได้แล้ว มันจะเห็นอะไรลึกๆ ไปกว่านั้นอีก มันจะเห็นของลึกๆ อยู่ในนั้น เรียกว่า เป็นของที่เกิดโดยภาวนาญาณ

ประการที่ ๒ **เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม** เมื่อเราเห็น

รูปเห็นนามแล้ว ก็จะเห็นเหตุเห็นปัจจัยของรูปของนาม เมื่อเห็นเหตุเห็นปัจจัยแล้ว ก็จะเห็นรูปนามนั้นเป็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เห็นทุกขัง คือสภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป เห็นอนัตตา คือสภาวธรรมที่บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป (ปัจจยปริคคหญาณ)

ที่หลวงพ่อพูดนี้เป็นปริยัตินะ แต่ที่เราต้องการรู้คือ ถ้าเรากำหนดอย่างนี้ๆ ไป มันจะรู้ คือความรู้ด้านภาวนาญาณนี้มันเกิดขึ้นมาเอง อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล ของรูปของนาม มันจะเห็นเอง

ประการที่ ๓ **เห็นพระไตรลักษณ์** เมื่อเราเห็นเหตุเห็นปัจจัยของรูปของนามแล้ว ก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในลำดับที่ ๓ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็จะเห็นความเกิดความดับของรูปของนาม (สัมมสนญาณ)

ประการที่ ๔ **เห็นความเกิดดับของรูปนาม** เมื่อเราเห็นความเกิดความดับของรูปนามแล้ว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ผู้นั้นมีชีวิตเป็นอยู่วันเดียวเท่านั้น ประเสริฐกว่าผู้ที่ไม่เห็นความเกิดดับของรูป

นาม ที่แม้จะมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี ท่านว่าอย่างนี้ถ้าเราเห็นความเกิดความดับของรูปนามชัดด้วยปัญญาแล้ว เรามีชีวิตเป็นอยู่วันเดียวเท่านั้น ประเสริฐกว่าผู้ที่ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนาม มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี (อุทยัพพยญาณ)

ถ้าเรามาถึงปัญญาขั้นนี้แล้ว หากว่าเราตายไปในขณะที่เจริญพระกัมมัฏฐานอยู่ หรือในขณะที่กำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ เราตายไปเพราะจิตดวงนี้หรือดับไปเพราะจิตดวงนี้ ตายแล้วก็จะไม่ไปอบายภูมิอย่างน้อย ๗ ชาติ จะไม่ไปอบายภูมิอย่างน้อย ๗ ชาติ แล้วก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้พบพระพุทธเจ้าหรือสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ประพฤติธรรม ได้ปฏิบัติธรรม และบรรลุธรรม

ประการที่ ๕ **เห็นความดับของรูปนาม** เมื่อปัญญาขั้น(เห็นความเกิดดับของรูปนาม)นี้แก่กล้าแล้ว ปัญญาขั้นที่ห้า (คือภังคญาณ) ก็จะ **เห็นเฉพาะความดับไป** ของรูปนาม ความดับของรูปนามเป็นอย่างไร มันจะเห็น เห็นความดับของรูปนาม

ประการที่ ๖ **เห็นรูปนามปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว** ปัญญาขั้นที่หก เห็นรูปนามปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ รูปนามที่กำหนด พองหนอ ยุบหนอ นี่ ขวาย่างหนอ

ซ้ายย่างหนอ นี่ มันจะปรากฏเห็นเป็นของน่ากลัว แล้วก็เห็นด้วยภาวนาญาณ (ภยญาณ)

ประการที่ ๗ **เห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม** คือเมื่อเห็นว่ารูปนามปรากฏเป็นของน่ากลัวแล้ว ก็จะเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนามเป็นลำดับที่เจ็ด เห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม (อาทีนวญาณ)

ประการที่ ๘ **เห็นรูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย** ในลำดับที่แปด เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนามแล้ว ก็จะเห็นรูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย ทั้งร่างกายตนเอง และร่างกายของคนอื่น (นิพพิทาญาณ)

ประการที่ ๙ **เกิดความอยากหลุดอยากพ้นไปจากรูปนาม** ปัญญาขั้นที่เก้า คือเมื่อเบื่อหน่ายรูปนามแล้ว ก็จะอยากออก อยากหนี อยากเลิก อยากหยุด ไม่อยากทำกัมมัฏฐาน อยากไปให้พ้น อยากออก อยากหนี ไม่อยากปฏิบัติพระกัมมัฏฐานต่อไป (มุญจิตุกัมยตาญาณ)

ถ้าปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ ส่วนมากผู้ปฏิบัติจะไม่จบภาคการปฏิบัติ เมื่อเวลาของเรามีอยู่ แต่เมื่อการปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ นั่งสมถกัมมัฏฐานก็ไม่อยากนั่ง เดินก็ไม่อยากเดินคือมีแต่อยากออก อยากหนี อยากเลิก อย่างเดียว

ปัญญาขั้นที่ ๑๐ จิตใจของผู้ปฏิบัติก็เข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ยอมสู้ตาย มุ่งหวังจะบรรลุมรรคผลพระนิพพานให้ได้ (ปฏิสังขาญาณ)

ปัญญาขั้นที่ ๑๑ คือ สังขารุเปกขาญาณ ใจเฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ นั่งกัมมัฏฐานก็นั่งสบายๆ นี่เป็นความรู้ด้านภาวนาญาณ

เมื่อปัญญาขั้นนี้สมบูรณ์แล้วก็จะเข้าสู่มัคควิถี เข้าสู่มัคควิถีคือ เห็นความเกิดความดับของรูปนามด้วยอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็จะก้าวเข้าสู่มัคคญาณ ผลญาณ

เมื่อเราถึงมัคคญาณผลญาณแล้ว เราจะเห็นความเกิดความดับชัดด้วยปัญญา ชัดอย่างไร ถ้าเราเห็นความเกิดความดับชัดด้วยปัญญาอย่างนี้แล้ว รูปของเราก็ดับนามก็ดับ กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ก็ดับไป

ถ้าเราสามารถเห็นความเกิดความดับของรูปนามชัดด้วยปัญญา ๔ ระดับแล้ว ก็ถือว่า กิเลสตัณหานั้นหมดไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ที่ติดตาม หลายชาติ หลายภพ หลายกัป

หลายกัลป์ เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้ หมดไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดาน นี่เป็นความรู้ที่จะเกิดขึ้นจากการเจริญภาวนา เรียกว่า ภาวนาญาณ

ท่านทั้งหลาย (อาจจะคิดว่า) มีเวลาน้อยนิดเดียวเท่านั้น มันจะถึงไหมหลวงพ่อ หลวงพ่อว่า **แล้วแต่บุญวาสนาบารมี**

บางคนเวลาน้อยนิดเดียว เราปฏิบัติตอนนี้ สามารถที่จะรู้ได้ตอนกลางคืนหรือตอนเช้า คือเราปฏิบัติตอนเช้าอาจได้ผลตอนเย็นก็ได้ แล้วแต่ปฏิปทาของใครของมัน บางคนปฏิบัติง่ายแล้วก็ได้บรรลุง่าย บางคนปฏิบัติง่ายแต่รู้ช้า บางคนปฏิบัติลำบากแต่รู้เร็ว บางคนปฏิบัติลำบากและก็รู้ช้า แล้วแต่ปฏิปทาของแต่ละท่าน

ท่านทั้งหลาย เมื่อหลวงพ่อพูดมาถึงนี้ ท่านทั้งหลายอาจจะสงสัยว่า เอ หลวงพ่อ สมัยนี้ยังมีมรรคผล พระ-นิพพานอยู่หรือ พระอริยบุคคลยังมีอยู่หรือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ยังมีอยู่หรือ ท่านทั้งหลายอาจจะคิดอย่างนี้ แล้วก็เข้าใจอย่างนี้ เรื่องนี้หลวงพ่อจะขอยกหลักฐานที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี อรรถกถา ทีฆนิกายปาฏิกวรรค ภาค ๓ ท่านกล่าว

ไว้ (ดูที่เรื่อง องค์คุณของผู้ปฏิบัติธรรม)

แต่ที่หลวงพ่อสอนลูกศิษย์ลูกหามาถึงปานนี้ผู้ปฏิบัติธรรมะได้ผลของการปฏิบัตินี้ มีจำนวนมากพอสมควร โดยเฉพาะเรื่องฌานเรื่องสมาบัตินี่ ผู้ที่สามารถทำฌาน ทำสมาบัติ สามารถเข้าสมาธิเข้าฌานได้ถึง ๒๔ ชั่วโมง หรือ ๓๐ ชั่วโมง มีเป็นจำนวนมากพอสมควร

เมื่อเหตุปัจจัยในปัจจุบันเป็นหลักฐานอ้างอิงอยู่อย่างนี้ ตำรับตำราที่ท่านว่าไว้ก็มีเป็นอย่างนี้ แล้วครูบาอาจารย์ที่สอน ผู้ที่ปฏิบัติเพราะครูบาอาจารย์สอนก็มีอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลาย อย่าไปเชื่อตำรับตำรา(อื่นๆ ที่) เขากล่าวไว้ในเรื่องนั้นเรื่องนี้ว่า ศาสนาจะเป็นอย่างนั้น ศาสนาจะเป็นอย่างนี้ อะไรทำนองนี้ ท่านทั้งหลายอย่าไปเชื่อ ถ้าจะเชื่อก็ให้ถือตามหลักฐานที่ท่านกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หรือคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี อรรถกถาทีฆนิกาย ตามที่กล่าวมาแล้ว

เพราะตามตำรานี้ หลวงพ่อสอนลูกศิษย์ลูกหามาจนถึงบัดนี้ ลูกศิษย์ลูกหาที่ยังเป็นพระเจ้าพระสงฆ์ประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีพอสมควร แล้วผู้ได้ฌานได้สมาบัติ ก็มีมากพอสมควร

ท่านทั้งหลาย การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้น หลักการของการปฏิบัติไม่เหมือนกัน แต่ละสำนักแต่ละอาจารย์(สอน)ไม่เหมือนกัน คือ

๑) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **พุทโธๆ**

๒) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **สัมมาอรหัง**

๓) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **สัมพุทโธ**

๔) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **อิติปิโส ภะคะวา**

๕) บางสำนัก หายใจเข้า ภาวนาว่า **พุท**
หายใจออกภาวนาว่า **โธ**

๖) บางสำนัก หายใจเข้าภาวนาว่า **พุทโธ**
หายใจออกภาวนาว่า **พุทโธ**

๗) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **นะมะพะทะ** ไปเรื่อยๆ

๘) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **รู้หนอๆ**

๙) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **นั่งหนอ ถูกหนอ**

๑๐) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **ถูกหนอๆ**

๑๑) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **กระทบหนอๆ**

๑๒) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอ**

๑๓) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม**

๑๔) บางสำนักใช้คำภาวนาว่า **ไหวนิ่งๆ**

๑๕) บางสำนัก ยกมือไป ยกมือมา ภาวนาว่า **เกิดดับๆ** ว่าไปเรื่อยๆ

๑๖) บางสำนัก หายใจเข้า หายใจออก ไม่ต้องภาวนาว่ากระไร นั่งดูอารมณ์เฉยๆ ภาษาบ้านเราเรียกว่า ซ้อมเบิ่งอารมณ์ นั่งดูเฉยๆ

อันนี้เป็นการบริกรรม ว่าถึงเรื่อง คำบริกรรม ที่ต่างกันไปในแต่ละสำนัก

ส่วนการเดินจงกรม ก็มีแตกต่างกันในแต่ละสำนัก ถ้าจะพอจำแนกได้ ก็มีดังนี้

๑) บางสำนัก ภาวนาว่า **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ**

๒) บางสำนัก ขวาย่าง ภาวนาว่า **พุทโธ**
ซ้ายย่าง ภาวนาว่า **พุทโธ**

๓) บางสำนักภาวนาว่า **ก้าวหนอๆ**

๔) บางสำนักภาวนาว่า **ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม**

๕) บางสำนักภาวนาว่า **ย่างหนอๆ**

๖) บางสำนักภาวนาว่า **ยก ย่าง เหยียบ**

๗) บางสำนักภาวนาว่า **รู้หนอๆ**

๘) บางสำนักภาวนาว่า **เกิดดับๆ**

๙) บางสำนักภาวนาว่า **ไหวนิ่งๆ**

๑๐) บางสำนักกำหนดรู้เฉยๆ ไม่ต้องภาวนาว่ากระไร

๑๑) บางสำนักเดินจงกรมภาวนาว่า **นะมะพะทะ**

นี่ (การบริกรรม/คำภาวนา) ที่ท่านสอนกันภายในประเทศของเรา และในต่างประเทศ สอนกันอยู่ในลักษณะอย่างนี้ นอกจากนี้ก็ยังมีอีก แต่ละสำนักๆ ก็ใช้ไม่เหมือนกัน เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะถือเอาอย่างไร **สำนักไหนผิด สำนักไหนถูก** (ขอตอบว่า) **ถูกด้วยกันทั้งนั้น**

ที่ตอบว่า ถูกด้วยกันทั้งนั้น คือ ถ้าเดินจงกรมและนั่งภาวนา โดยต้องการที่จะให้จิตของเราสงบเป็นสมาธิเป็นฌาน ก็ถูกแบบสมถะ คือ ถ้าภาวนาก็ดี เดินจงกรมก็ดีเราตั้งใจบริกรรม ตั้งใจที่จะทำให้จิตใจของเราสงบเป็นสมาธิ เป็นขณิกสมาธิ เป็นอุปจารสมาธิ เป็นอัปปนาสมาธิเป็นฌาน เป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานอากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญ-จัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน มันก็ถูกแบบสมถะ

แต่ถ้าใช้วิธีกำหนด กำหนดรู้ ต้องการจะให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ถูกแบบ

วิปัสสนา คือ ถ้าใช้วิธีกำหนดรู้ รู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ อะไรเกิดขึ้นมาก็กำหนดรู้ อะไรเกิดขึ้นมาก็กำหนดรู้ รู้รูป รู้นาม รู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ถูกแบบวิปัสสนา

เพราะฉะนั้น เราผู้ปฏิบัตินั้น แล้วแต่จะเลือกเอา แต่จะเอาอย่างไรก็ตาม ท่านทั้งหลาย การที่เราจะเลือกเอาสมถะ ก็ไม่ใช่ว่าจะได้ผลดังใจอยากได้ หรือว่าเราอยากได้วิปัสสนา ก็ไม่ใช่ว่าจะสมใจที่เราอยากได้ มันอยู่ที่บุญวาสนาบารมีที่เราได้สร้างสมอบรมมา

ถ้าสมมติว่าเราภาวนา พองหนอ ยุบหนอ นี่คำเดียวนี่แหละ พองหนอ ยุบหนอ นี้ ถ้าหากว่าเราเคยสร้างสมอบรมบารมีในทางสมถะมาก่อน คือตั้งแต่ชาติก่อนโน้นเคยเจริญสมถะมาก่อน หรือเมื่อก่อนโน้นได้ให้ทานรักษาศีลมากกว่าอย่างอื่น เวลามาเจริญพระกัมมัฏฐาน กำหนดพองหนอ ยุบหนอ อย่างนี้แหละ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อสติสัมปชัญญะของเรามันสมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เกิด **ฌาน** เกิดฌาน ทั้งๆ ที่ภาวนาเหมือนกันแหละ

นี่ถ้าเราได้สร้างสมอบรมบารมีทางสมถะมามาก ก็

เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้ฌาน ได้ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามที่หลวงพ่อเคยสอนๆ มา บางคนก็สามารถทำสมาธิได้ ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง บางคนก็ทำได้ถึง ๓๐ ชั่วโมง

แต่ส่วนมากหลวงพ่อสอนไปถึง ๓๐ ชั่วโมง แล้วก็คิดว่า ๓๐ ชั่วโมงนี่ ก็นานพอสมควรแล้ว ถ้าเราตายในฌานเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น ก็ไม่ไปสู่อบายภูมิ สอนได้เพียงแค่นี้ แต่ว่าการทำสมาธิหรือฌานที่เราทำในสมัยนี้ ถ้าเราตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ก็สามารถอยู่ในสมาธิในฌานได้ถึง ๗ วัน ๗ คืน

ทีนี้ ถ้าหากว่าเราเคยสร้างสมอบรมบารมีทางวิปัสสนามาก่อน คือเรากำหนด **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ** อย่างนี้แหละ ถ้าเราได้เคยสร้างสมอบรมบารมีในทางวิปัสสนามาก่อน คือเมื่อก่อนโน้นเคยเจริญวิปัสสนามามาก ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ก้าวเข้าสู่**ญาณชวนวิถี** เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ผ่านไปตามลำดับๆ จนไปถึงมัคคญาณ ผลญาณ บรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี่มันผลไม่

เหมือนกัน

สมถะหรือว่าผลของสมถะ แม้ว่าเราจะเดินจงกรมได้สมาธิ ได้ฌาน เหาะเหินเดินอากาศได้ก็ตาม ปิดประตูอบายภูมิยังไม่ได้นะ หากว่าเราประมาทไม่ได้ตายในฌาน ตายแล้วก็ยังไปเกิดในอบายภูมิได้

แต่วิปัสสนาภาวนานี้ ถ้าว่าเราได้วิชาวิปัสสนาเพียงแค่ **ปฐมมรรค** สามารถทำได้ครั้งเดียวเท่านั้น ก็สามารถปิดประตูอบายภูมิได้ ตายแล้วจะไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นผู้มีคติเที่ยง **อกุปปธัมโม** เป็นผู้มีธรรมไม่กำเริบ **สัมโพธิปรายโน** จะได้บรรลุมรรคผลพระนิพพาน สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในวันข้างหน้า สามารถที่จะสำเร็จได้

ต่อไปก็ **ขอเตือนสติท่านทั้งหลาย**

๑. ว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมะ เพื่อจะให้ได้ถึงมรรคถึงผลนี้ ต้องประกอบด้วย องค์คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติธรรม ดังนี้

๑) **ต้องมีสติ** รู้ทันปัจจุบัน

๒) **มีสัมปชัญญะ** รู้ตัวทั่วพร้อม

๓) **มีวิริยะความเพียร** คือ พอใจปฏิบัติ ตั้งใจ

ปฏิบัติ แข็งใจปฏิบัติ แล้วก็ฉลาดในการปฏิบัติ

อันนี้เป็นคุณสมบัติ เหมือนกันกับท่านทั้งหลายไปสอบเข้าโรงเรียนที่โน้นที่นี้ ก็ต้องมีคุณสมบัติ การประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน ต้องมีคุณสมบัติ ถ้าขาดคุณสมบัติแล้วไปไม่ได้

๒. นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติ จะต้องสังวรระวังในการปฏิบัตินั้น คือ

๑) **อย่าทำอิริยาบถให้ผิดปกติ** เวลาเดินก็เดินตามปกติ คือ เวลาเดินก็เดินตามปกติ อย่าไปแข็งๆ เหมือนกับคนเป็นเปลี้ยเป็นง่อย อย่าทำให้อิริยาบถผิดปกติ

๒) **อย่าให้ความต้องการเกิดขึ้น** เช่นว่า นั่งภาวนาอยู่ หรือเดินจงกรมอยู่ จะเดินจงกรมหรือนั่งภาวนาให้เห็นนรกให้เห็นสวรรค์ ให้เห็นโน้นให้เห็นนี่ ให้เห็นหวยที่มันจะออกในวันที่ ๑๖ นี้ อะไรทำนองนี้ เรียกว่า อยากให้ความต้องการเกิดขึ้น คือพยายามอย่าให้ความต้องการเกิดขึ้น ถ้าทำให้ความต้องการเกิดขึ้น เวลาปฏิบัติกัมมัฏฐาน มันก็จะรั่ว การปฏิบัติไม่ได้ผล

๓) **อย่าเครียดจนเกินไป** ถ้าเครียดเกินไป มันจะทำให้จิตใจของเราคิดมาก จิตใจฟุ้งซ่าน คิดมาก ถ้าอาการ

เครียดมาก เวลาประพฤติปฏิบัติ ส่วนมากปฏิบัติไม่ได้ผลหนักๆ เข้าก็เป็นบ้า เพราะอะไร เพราะว่ามันขาดสติ สติของเราไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้น อย่าให้เกิดความเครียด แล้วก็อย่าเครียดจนเกินไป แล้วก็อย่าหย่อนยานจนเกินไป

๔) **อย่าอยากเป็นผู้วิเศษ** ถ้าผู้ใดอยากเป็นผู้วิเศษ อยากได้หูทิพย์ อยากได้ตาทิพย์ อยากรู้วาระจิตของผู้อื่น อยากระลึกชาติหนหลังได้ อะไรทำนองนี้ ถ้าผู้ใดอยากเป็นผู้วิเศษนี่ **ร้อยทั้งร้อย เป็นบ้า** เป็นบ้ามากหรือน้อยนี่ก็แล้วแต่ แต่มีอย่างเดียวก็คือ เป็นบ้า

เพราะฉะนั้น ก็ขออย่าให้ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้เกิดขึ้น

เอาละท่านทั้งหลาย หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะมาบรรยายให้ความรู้ เพื่อเป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติ เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา.

ขนฺติ ปรมํ ตโป ตีติกฺขา

ขันตีคือ ความอดทน เป็นตปะอย่างยิ่ง

ที. มหา. ๑๐/๕๗. ขุ. ธ. ๒๕/๔๐

แนะแนวทางการปฏิบัติ ๔

ขอกราบเรียน พระเดชพระคุณหลวงพ่อเจ้าคุณเจ้าคณะจังหวัดอำนาจเจริญ วันนี้ รู้สึกซาบซึ้ง ยินดี ปีติตื้นตันใจ เป็นอย่างยิ่ง ที่ท่านทั้งหลายได้จัดพิธีปฏิบัติธรรม ก็นับว่าท่านทั้งหลายมีจิตใจกว้างขวาง

เพราะผู้ที่มาปฏิบัติธรรมนี้ อยู่หลายจังหวัด ไม่ใช่ว่าอยู่เฉพาะจังหวัดอำนาจเจริญ และก็หลายๆ จังหวัดรวมกัน เพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรมด้วยความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน เป็นหนึ่งใจเดียวกัน แต่ก่อนอื่นที่จะบรรยายธรรมะ หรือชี้แนะแนวทางของการปฏิบัติธรรม

ก็ขอปรับความเข้าใจบางสิ่งบางประการ เผื่อว่าจะได้สะดวกแก่การฟังแก่การพูด หากว่าท่านผู้ใด หลวงปู่ หลวงตา หรือว่าอุบาสก อุบาสิกา มีอายุพรรษาตั้งแต่ ๗๐ กว่าไป ๗๓, ๗๔, ๗๕ ก็ขอยกไว้เป็นพ่อเป็นแม่ ฟังคำอะไรที่พูด

ไปก็ขอให้เข้าใจว่า วันนี้เราเป็นพ่อเป็นแม่ สำหรับท่านรูปใด ที่อายุพรรษาอ่อนกว่า ๔๓ ปี ก็ถือว่าเป็นลูกศิษย์ลูกหา

ขอสรุปเอาสั้นๆ ว่า ไหนๆ เราก็จะได้ประพฤติปฏิบัติธรรมร่วมกันแล้ว ก็ขอใช้คำรวมๆ กันว่า หลวงพ่อก็แล้วกัน ในขณะที่เราฟังอยู่นี้ เราเป็นลูก เราเป็นโน้นเป็นนี้ก็สมมติในจิตในใจเอา แต่ในขณะที่นั่งฟังอยู่ ก็ถือว่าตอนนี้หลวงพ่อเป็นพ่อเป็นแม่ เราเป็นลูกเป็นหลาน ก็คิดเอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ก่อนอื่นที่จะกล่าวธรรมะเพื่อเป็นการฉลองศรัทธาปสาทะของท่านทั้งหลาย

ก็ขอปรับความเข้าใจเป็นบางสิ่งบางประการ โดยเฉพาะ การพูดจาปราศรัย หลวงพ่อนั้นเป็นพระลูกทุ่งภาษาอีสาน พูดจาปราศรัยอะไร บางทีบางครั้ง ก็จะเป็นถ้อยคำที่ฟังไม่รื่นหู ก็ขออภัยหลายๆ ด้วย

อีกอย่างหนึ่งนับตั้งแต่ หลวงพ่อเบื่อ (แพ้) แตงโม ตั้งแต่โน้นมาจนถึงบัดนี้ ประสาททางการพูดกระท่อนกระแท่น ภาษาที่เขาเรียกว่า **ลิ้นพัน** เหตุนั้น ถ้อยคำอันใดที่ฟังมาแล้วไม่รื่นหู ก็ขอให้นึกว่าเป็นสภาวะของสังขารก็แล้วกัน

สำหรับวันนี้ การปฏิบัติธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น

พวกท่านทั้งหลายก็ได้เคยประพฤติปฏิบัติมาแล้ว เท่าที่สังเกต ทุกท่านถือว่าปฏิบัติกันมาพอสมควรแล้ว เว้นไว้แต่บางท่านในชีวิตนี้ที่ยังไม่เคยประพฤติปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติรุ่นก่อน ก็ถือว่าให้โอกาสให้เกียรติผู้ที่มาทีหลัง สำหรับการประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้น เราท่านทั้งหลายเข้าใจอยู่แล้วว่า ท่านปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ท่านทั้งหลายก็รู้มาแล้ว

เพราะว่า แนวทางของการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นโดยพิสดารนั้น มีหลายสิ่งหลายประการ ถ้าคิดเป็นสำนักๆ แล้วก็มีอยู่เกือบ ๒๐ สำนัก (หรือ ๒๐ แนวทาง) การปฏิบัติหรือกุศโลบายของผู้ปฏิบัติ ของผู้เป็นครูบาอาจารย์นั้นไม่เหมือนกัน แต่ผลที่ต้องการนั้นเหมือนกันหมด คือต้องการให้ทุกคนนั้นได้พ้นทุกข์ถึงสุขอันไพบูลย์ กล่าวคือมรรคผลนิพพาน แม้แต่จะใช้ **คำบริกรรม** อย่างไรๆ ก็แล้วแต่จุดหมายปลายทางเหมือนกันหมด แต่จะช้าหรือเร็วก็แล้วแต่ปฏิปทาหรือบุญวาสนาบารมีที่เราได้สั่งสมอบรมมา

ส่วนการภาวนา ถ้าเราได้รู้ได้เข้าใจแล้ว แม้เราจะภาวนาว่า **อยากตายหนอๆ** แต่เราไม่อยากตายนะ แต่เราใช้คำบริกรรมว่า อยากตายหนอๆ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เรา

ได้สมาธิให้ได้ฌาน ผลสุดท้าย สติปัญญาแก่กล้า ก็สามารถที่จะได้ถึงมรรคถึงผลได้เหมือนกัน

สมมติว่าเรานั่งอยู่บนสาดบนเสื่อน้ำมันนี้ เรามองดูบริกรรมว่า เห็นหนอๆ เพ่งอยู่ เพ่งไปๆ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้สมาธิได้ฌานเหมือนกัน หลวงพ่อได้ทดลองดูบางคนก็ได้สมาธิได้ฌานถึง ๒๔ ชั่วโมง หรือว่าเราจะใช้คำภาวนาว่า สัมมาอรหัง ก็ดี อิติปิโส ภควา พองหนอ ยุบหนอ หรือจะใช้คำว่าอะไรก็ตาม

การบริกรรม การภาวนามันแตกต่างกันอยู่ ทั้งนี้ก็แล้วแต่กุศโลบายของผู้ที่เป็นครูบาอาจารย์ แต่เมื่อสรุปแนวทางของการปฏิบัติ ทุกคนทุกท่านต้องการผลของการปฏิบัติเหมือนกัน คือต้องการจะพ้นทุกข์ถึงสุขอันไพบูลย์กล่าวคือมรรคผลนิพพาน

สำหรับพวกเราทั้งหลาย ที่ใช้คำภาวนาอยู่ในขณะนี้ส่วนมากเราใช้สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะเหตุไร จึงใช้สติปัฏฐาน ๔ เพราะว่า **สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นธรรมที่ครอบจักรวาล** เป็นธรรมหรือบทปฏิบัติที่รวมยอด ผู้ใดจะประพฤติปฏิบัติอย่างไรก็ตาม จะเป็น ๑๐ สำนัก ๑๐๐ สำนักก็ตาม แต่เมื่อรวมลงไปแล้วก็รวมลงใน

จุดเดียวกันคือ สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

สมมติว่า เรากำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เห็นหนอ ได้ยินหนอ รสหนอ ถูกหนอ ก็ถือว่าเป็นรูปธรรม หมายความว่า สิ่งใดที่เราสามารถสัมผัสด้วยประสาททั้ง ๕ สิ่งนั้นก็ถือว่า เป็นรูปธรรม สิ่งใดที่ไม่สามารถสัมผัสด้วยประสาททั้ง ๕ ท่านทั้งหลายก็คงจะรู้ว่า สิ่งใดที่ไม่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ ก็คือ **ใจ** ของเรา ใจนี่เป็นนามธรรม

สรุปแล้วว่า การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ เราเอารูปเอานามเป็นอารมณ์ **สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อย่อลงไปแล้วก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น** เช่นว่า อาการขวาย่าง ซ้ายย่าง ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ก็ถือว่าเป็นรูปธรรม สำหรับใจที่รู้ก็ถือว่าเป็นนามธรรม

ก็เป็นอันว่าสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อรวมกันแล้วได้แก่รูปธรรมกับนามธรรมเท่านั้น หากว่าจะขยายออกไปมากกว่านี้ เช่น เวทนานี้ เวลาเราเจริญพระกัมมัฏฐานว่า เจ็บหนอ ปวดหนอ สุขหนอ เฉยหนอ อันนี้เป็นรูปเป็นนามอยู่ด้วยกัน เช่นว่า มันเจ็บก็ดี ปวดก็ดี เฉยก็ดี อันนี้ใคร

เป็นผู้เฉย ใจของเราเป็นผู้เฉย ใจนี้ก็ถือว่าเป็นนามธรรม หรือว่าเรากำหนด คิดหนอๆ ใครเป็นผู้คิด ใจของเราเป็นผู้คิด เราก็กำหนด คิดหนอๆ ก็ถือว่าเป็นนามธรรม สำหรับธรรมทั้งหลายทั้งปวง ธรรมที่เป็นกุศลก็ดี ธรรมที่เป็นอกุศลก็ดี เช่น ความโลภก็ดี ความโกรธก็ดี มันเป็นนามธรรม

หากว่าเราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างนี้ สิ่ง**ที่ได้ผลเร็วที่สุด** คือเราใช้ **จิตตานุปัสสนา** เช่น เรากำหนด **คิดหนอๆ** ผู้ต้องการฌาน ต้องการสมาธินั้น จะได้ก่อนเพื่อน เพราะเหตุไร เพราะว่าเมื่อเราควบคุมระบบความคิดแล้ว เมื่อเราควบคุมได้แล้ว ความคิดของเราจะน้อยลงไปๆ ถ้าว่าเรากำหนด คิดหนอๆ ความคิดของเรามันจะหยุดลงไป เมื่อมันคิดใหม่ เราก็กำหนดใหม่ เรากำหนดได้ มันก็หมดพลังไปเรื่อยๆ ผลสุดท้ายก็ทำให้จิตใจของเราสงบเป็นสมาธิได้

หากว่าในขณะเจริญพระกัมมัฏฐานมันคิดมากเกินไป เราก็พยายามกลั้นลมหายใจ เรากลั้นใจไว้ประมาณสัก ๔ สัก ๕ หรือสัก ๓๐ วินาที หรือว่า ๔๐ วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อยลมไปๆ หากว่ามันคิดอีก เราก็

กลั้นใจไว้อีก มันคิดอีก กลั้นใจไว้อีก ไม่ช้าไม่นาน มันก็อ่อนกำลังลง ทำให้จิตใจของเราสงบเป็นสมาธิได้ หรือว่ายังไม่หาย

ถ้าปานนี้มันยังไม่หาย ก็ลงน้ำไปเลย ดำอยู่ในน้ำนั่นแหละ เพราะอะไร เพราะว่าคนดำน้ำอยู่นั้นมันไม่คิด คิดไม่ได้ นี้วิธีที่จะทำลายความคิดเราให้อ่อนกำลังลงไป แล้วก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้สมาธิ การเจริญพระกัมมัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ผลที่ได้

เมื่อสรุปลงแล้ว บางท่านที่ได้สร้างสมอบรมบารมีมาในการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญเมตตาภาวนา ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้ฌาน หรือว่าท่านทั้งหลายที่เคยเจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อน ตั้งแต่โน้นตั้งแต่หลายปี หลายชาติ หลายภพ หลายกัป หลายกัลป์ เราเจริญสมถกัมมัฏฐานมามาก ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้สมาธิได้ฌานก่อน

แต่ถ้าผู้ใดเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมามาก คือตั้งแต่โน้น ตั้งแต่ปุเรกชาติโน้น ได้เคยเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมาก่อน ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พ้นทางวิปัสสนา ทั้งๆ ที่ใช้คำบริกรรมเหมือนกัน คือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

พองหนอ ยุบหนอ เหมือนกันหมด

แต่ว่าผลที่ออกมานั้น ไม่เหมือนกัน แล้วแต่บุญวาสนาบารมีที่ได้สร้างสมอบรมมา ถ้าผู้ใดเคยบำเพ็ญในทางสมถกัมมัฏฐานมาก่อน ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้สมาธิได้ฌาน ถ้าเคยเจริญวิปัสสนามาก่อน ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้มรรคได้ผล แล้วแต่บุญวาสนาบารมีที่ได้สร้างสมอบรมมา

ท่านทั้งหลายเมื่อกล่าวมาถึงนี้ ท่านทั้งหลายอาจจะสงสัยว่า **หลวงพ่อ สมัยนี้ยังมีผู้ได้ฌานอยู่หรือ ในสมัยนี้ยังมีผู้ได้มรรคได้ผลอยู่หรือ** ท่านทั้งหลายอาจจะคิดอย่างนี้ เพราะเท่าที่ไปสอนธรรมะหลายๆ แห่ง กระแสต่อต้านก็มีหลายแห่งเหมือนกัน ส่วนมาก ผู้เฒ่าผู้แก่รุ่นก่อน เขาเห็นว่าสมัยนี้ มรรค ผล พระนิพพานไม่มี ผู้ได้ฌานไม่มี และคนรุ่นใหม่ทุกวันนี้เขาก็คิดกันอย่างนี้ เขาคิดว่า มรรค ผล พระนิพพานไม่มี ผู้ได้ฌานได้สมาบัติไม่มี

แต่เรื่องนี้ก็พอจะชี้ให้เห็นว่า นับตั้งแต่หลวงพ่อสอนกัมมัฏฐานอย่างจริงจังมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๔ มาจนถึงบัดนี้ ผู้ที่มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานผู้ที่ได้สมาธิได้ฌานนั้นมีเป็นจำนวนมาก เช่นปีที่ผ่านมา **ที่บ้านอีเติ่ง** ก็มีผู้ทำสมาธิ

ทำฌานได้ มีถึง ๓๐๐ กว่าเศษๆ เข้าได้ออกได้ตามอำนาจกำลังสมาธิของใครของมัน แล้วก็เอามาฝึกให้ทำสมาธิได้ ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง แล้วก็ ๓๐ ชั่วโมง ที่บ้านอีเติ่ง

นอกจากนี้สำนัก หรือวัดต่างๆ ที่หลวงพ่อไปเทศน์ไปสอน ก็รู้สึกว่ามีผู้ที่สามารถทำสมาธิได้เป็นจำนวนมากเป็นอันว่า เมื่อเราฟังมาถึงนี้ ก็ถือว่าหมดปัญหาที่จะคัดค้านในเมื่อผลของการปฏิบัติปรากฏอยู่อย่างนี้

ส่วนท่านทั้งหลายจะคัดค้านก็ถือว่าเป็นบาปเป็นบุญของท่าน หรือว่าท่านจะคัดค้านก็เป็นเรื่องของท่าน ท่านจะรักษาทิฏฐิมานะนี้ไว้ตลอดชีวิต หรือภพหน้าชาติหน้าก็จะรักษามิจฉาทิฏฐิไปก็แล้วแต่ท่านทั้งหลาย อันนี้ก็แล้วแต่เจตนารมณ์ของท่านผู้ปฏิบัติธรรม

แต่สำหรับผลของวิปัสสนานั้น เราบอกกันไม่ได้เพราะรู้เฉพาะตน เพราะว่าผลของวิปัสสนานั้น หากว่าเราจะเอามาประกาศเอามาโฆษณาว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วนะ ฉันได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีแล้วนะ ผู้นั้นเป็นสกทาคามีแล้ว โน้นสำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้ว ถ้าเราทำอย่างนี้คนก็หมั่นไส้ คนอื่นก็หมั่นไส้ เขาก็หาว่าเรา

อวดอุตริมนุสสธรรม

เหตุนั้น เราจึงพูดกันในลักษณะอย่างนี้ไม่ได้ ถ้าเราสังเกตเอากิริยาอาการต่างๆ การไปการมา การพูดจาปราศรัย สังเกตให้มากๆ หน่อยว่า กิเลสเขามีมากน้อยแค่ไหน เพียงใด เราก็สังเกตได้

หากพูดอย่างนี้ท่านทั้งหลายยังไม่สบายใจ หรือไม่ปักใจเชื่อ หลวงพ่อก็จะขอน้อมนำเอาธรรมที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ สุมังคลวิลาสินี อัฏฐกถา ทีฆนิกายปาฏิกวรรค ภาคที่ ๓ ท่านกล่าวไว้ (ดูเรื่องที่ ๔ องค์คุณของผู้ปฏิบัติธรรม)

ท่านทั้งหลาย ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ บางท่านก็ไม่เชื่อ เพราะเหตุใด เพราะว่าเราได้ฟังตำรับตำราของครูบาอาจารย์ผู้เฒ่าผู้แก่ ท่านแต่งมาเขียนมา (ในยุคหลังๆ) เช่นว่าหนังสือความฝันของพระเจ้าปเสนทิโกศล นั้นมีตอนหนึ่งว่าพระศาสนาล่วงเลยไปถึง พ.ศ. นั้น เป็นอย่างนั้นๆ เป็นต้น มีเขียนแทรก(เพิ่มเติม)อยู่ในหนังสือนั้น ท่านทั้งหลายที่เป็นผู้มาใหม่ หรือศึกษามาน้อย ก็จะเชื่อว่า สมัยนี้ไม่มีมรรคผลนิพพาน

มีโยมคนหนึ่ง ที่มาทอดกฐินที่วัดหลวงพ่อ ทั้งๆ ที่เขาเป็นเจ้าภาพที่จะทอดกฐิน มาทีไรๆ ก็จะพูดว่า **หลวงพ่อ**

สมัยนี้ไม่ต้องพูดถึงมรรคผลนิพพานดอก สมัยนี้ไม่มีมรรคผลนิพพาน อย่าคิดอะไรให้ลำบาก เอาแต่เพียงให้ทานรักษาศีลก็พอแล้ว เขาก็พูดอยู่นั่นแหละ

เพราะว่าตอนที่จะทอดกฐิน ก็ได้คุยกันไม่กี่ครั้ง หลวงพ่อก็คิดว่า เอ เราจะเอาอย่างไรหนอ หากว่าเราไม่สามารถจะทำลายทิฏฐิมานะของโยมคนนี้ได้ เราก็จะไม่รับกฐินเลย รับไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะว่าเขายังเป็นเจ้ามานะทิฏฐิอยู่ พอดีใกล้ๆ วันจะทอดกฐิน

เขาก็มาพูดอีกว่า หลวงพ่อสมัยนี้มรรคผลนิพพานไม่มีดอก พระโสดาบันก็ไม่มี พระสกทาคามี พระอนาคามีก็ไม่มี หลวงพ่อก็เลยได้โอกาส ก็เลยถามว่า คุณโยมเคยปฏิบัติมาหรือยัง คุณโยมได้ปฏิบัติมาหรือไม่ ตอบว่าไม่เคยปฏิบัติมา ถ้าว่าไม่เคยปฏิบัติจะรู้อย่างไรว่า มรรคผลนิพพานไม่มี เขาก็เก้อ เขาก็พูดไม่ได้ หลวงพ่อก็เลยบอกว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างน่ะ (๑) อย่าเพิ่งปฏิเสธ (๒) อย่าเพิ่งรับ ทุกสิ่งทุกอย่าง หากว่าเราไม่พิสูจน์ด้วยตัวเองก็อย่าเพิ่งเชื่อหรืออย่าเพิ่งปฏิเสธ** ขอให้เราใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณาตริตรองเสียก่อน แล้วจึงตัดสินใจเชื่อหรือไม่เชื่อ ผลสุดท้ายโยมที่จะมาทอดกฐินนั้น ก็ยอมแพ้ ละทิฏฐินั้น

เมื่อกล่าวมาถึงนี้ขอให้ท่านทั้งหลายได้ใช้ปัญญาพิจารณาตริตรองให้รอบคอบว่า เราจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็แล้วแต่ท่านทั้งหลาย **แต่หลวงพ่อเชื่อ**

เพราะเหตุไร หลวงพ่อจึงเชื่อ

เพราะว่าองค์สมเด็จพ่อท่านตรัสไว้

ท่านตรัสไว้ที่ไหน

ท่านตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เรื่องมรรคเรื่องผล ในสูตรนั้นบ้าง สูตรนี้บ้าง เหตุนั้น หลวงพ่อจึงเชื่อ ตกลงก็เป็นอันว่า สมัยนี้ มรรค ผล พระนิพพาน มีอยู่นะท่านทั้งหลาย เพราะหลวงพ่อได้พยายามแนะนำพร่ำสอนแนะนำพร่ำเตือนลูกศิษย์ลูกหามาหลายๆ พันรูป หลายพันคนแล้ว

สมัยนี้สมาธิสมาบัติก็ยังมีอยู่ เพราะว่ายังมีผู้สามารถทำสมาธิทำฌานได้ ตั้งแต่ ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมงไปจนถึง ๗๒ ชั่วโมง ก็ยังมีอยู่ แต่สำหรับผู้ที่ได้ผลทางวิปัสสนา ก็พอที่จะเห็นได้ พอที่จะสังเกตได้ จะสังเกตได้จากลูกศิษย์ลูกหาที่มาปฏิบัตินั้น ว่าคนนี้ได้ผลมากน้อยแค่ไหนเพียงใด เราพอที่จะพิสูจน์ได้ เมื่อพิสูจน์ได้อย่างนี้ ก็พอที่จะพิสูจน์ได้ว่า สมัยนี้ยังมีมรรคผลนิพพานอยู่

ท่านทั้งหลายที่มาปฏิบัติธรรมร่วมกัน เราอยู่ไม่เหมือนกัน บางท่านก็เป็นครูบาอาจารย์พระเจ้าพระสงฆ์ บางท่านก็เป็นอุบาสกเป็นอุบาสิกา แต่คำภาวนาคำบริกรรมนี่ เราใช้เหมือนกันหมด มันจะได้มรรคผลนิพพานอย่างไร ท่านทั้งหลาย การภาวนานั้นจะใช้คำไหนอย่างไรก็ตาม จะเป็นพระก็ตาม เป็นอุบาสก อุบาสิกา สามเณรก็ตาม ได้ผลเหมือนกันหมด บางทีก็จะคิดว่า เอ หลวงพ่อชักพูดไปกันใหญ่แล้ว มันได้ผลเหมือนกันอย่างไร

ท่านทั้งหลาย เราเจริญพระกัมมัฏฐาน ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ พองหนอ ยุบหนออยู่นั้น อะไรมันเกิด สติของเรามันเกิดแล้ว นี่สติของเรามันจะสมบูรณ์ขึ้นๆ

เมื่อสติของเราสมบูรณ์มีพลังมีอำนาจ เราก็เอาสตินี่แหละไปทำลายกิเลสตัณหา ก่อนที่จะทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากขันธสันดานนั้น เมื่อสติของเราสมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ

๑. **อนิจจัง** สภาวธรรมที่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วดับไป

๒. **ทุกขัง** สภาวธรรมที่เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

๓. **อนัตตา** สภาวธรรมที่บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกันแล้ว ในขณะที่เราเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น **ชวนจิต**ดวงที่ ๑ ก็จะคิดจะนึกจะสั่ง แล้วก็ดับลงไป, เมื่อดับลงไป ชวนจิตดวงที่ ๒ คือ **สัมปฏิจฉนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมารับพระไตรลักษณ์ ๑ ขณะจิต คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว **สันตีรณจิต** ก็จะเกิดมาพิจารณาพระไตรลักษณ์ ๑ ขณะจิตแล้วก็ดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว **โวฏฐัพพนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมาตัดสินรับเอาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๑ ขณะจิตแล้วก็ดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว **ชวนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมาเสพอารมณ์พระไตรลักษณ์ เสวยอารมณ์พระไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ๗ ขณะจิตแล้วก็ดับลงไป

หมายถึงว่า มาถึง**ชวนจิต**ดวงที่ ๕ เป็นจิตที่เสวยอารมณ์พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกันกับเราได้ธนบัตรใบละ ๑,๐๐๐ บาทมา ใบละ ๑,๐๐๐ บาทนั้นเป็นของมีราคาค่างวด เราต้องใคร่ครวญ

ตริตรอง พิจารณาว่ามันปลอมไหม มันใช้ได้ตามกฎหมายไหม เราก็พลิกไปพลิกมา กลับหน้ากลับหลังดูว่า เออ มันใช้ได้ตามกฎหมาย แล้วก็เก็บไว้ในที่ปลอดภัย ข้อนี้ ฉันใด

เมื่อเราเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามลำดับๆ จนถึงจิตดวงที่ ๕ แล้ว เมื่อจิตดวงที่ ๕ ดับลงไปแล้ว **ตทาลัมพนจิต** ก็จะเกิดขึ้นมารับเอาพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเก็บลงสู่ห้วงแห่งภวังค์ เมื่อลงไปแล้ว ชวนจิตดวงที่ ๗ ก็จะรักษาอารมณ์พระไตรลักษณ์ไว้ในภวังค์ หรือว่า ภวังค์นี้เป็นผู้รักษาพระไตรลักษณ์

สรุปแล้วว่า สมมติเราทำบาป เช่นว่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง บาปกรรมทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ก็จะ **ปวัตติ** ไปคือหมุนไปตามวิถีของจิต ตั้งแต่จิตดวงที่ ๑ จนถึงดวงที่ ๗ แล้ว ภวังคจิตก็จะรักษาบาปทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นไว้ และบาปที่อยู่ในภวังคจิตนั้น ก็ไม่มีอำนาจอะไรที่จะไปทำลายได้ เราจะทำลายด้วยการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เมตตา ภาวนา ก็ไม่สามารถที่จะทำลายได้ มันก็อยู่ในจิตในใจของเรานั้นตลอดเวลา

ทีนี้ทำอย่างไร เราจะทำลายมันได้ มีหนทางเดียว ท่านทั้งหลาย คือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนเห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว บุญกุศลที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจพระไตรลักษณ์นี่แหละก็จะทำลาย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ในภวังคจิต ให้หมดไป สิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน มันทำลายกันอยู่ตรงนี้

ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า หลวงพ่อมันเชื่อไม่ได้ๆ จะเชื่อได้หรือไม่ได้ ก็แล้วแต่ท่านทั้งหลาย ขอร้องแต่ว่าให้ท่านทั้งหลาย ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมไปเถอะ ผลสุดท้ายแล้วก็จะรู้เองว่า มันทำลายกันได้อย่างไร คือเมื่อเราทั้งหลายเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไปเรื่อยๆ เช่นกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไปอย่างนี้

เราจะสังเกตได้ง่ายๆ ว่าเมื่อเราปฏิบัติไปๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา มันจะอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ อ่อนกำลังลงไปๆ เช่นว่า คนที่ชอบโกรธ ผลสุดท้ายก็ไม่โกรธ คนที่อยากได้ด้วยความทะยานอยากที่ว่าตัณหามาก เมื่อปฏิบัติไปอย่างนี้ความอยากได้มันจะอ่อนกำลังลงไปๆ เรื่อยๆ ผล

สุดท้ายมันก็หมดสิ้นเชื้อสิ้นยางไป ด้วยอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

นี้แหละท่านทั้งหลาย หนทางที่จะทำลายบาปที่ท่านกล่าวว่า กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ที่ติดตามมาแต่หลายภพหลายชาติ หลายกัปหลายกัลป์ เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้ มันจะหมดไป สิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อกล่าวมาถึงนี้ ท่านทั้งหลายก็จะรู้ได้ว่า การปฏิบัติธรรมของเรา ได้ผลมากน้อยแค่ไหนเพียงใด แต่ว่า ท่านทั้งหลายต้องมีองค์คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติ เมื่อไม่มีองค์คุณสมบัติการปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้ผล

เหมือนกับคนที่ต้องการจะทำปริญญา เช่นว่าต้องการที่จะเป็นผู้บริหาร เป็นครู อะไรทำนองนี้ เราต้องเรียนให้จบเสียก่อน จึงจะสามารถเป็นครูได้ จึงจะทำงานประเภทนั้นๆ ได้ แต่ถ้าเราเรียนไม่จบ เขาประกาศว่าต้องการปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก แต่เราไม่ได้ปริญญาอะไร ก็เป็นครูกับเขาไม่ได้ ข้อนี้ ฉันใด เราก็เหมือนกัน ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หากว่าไม่มีองค์คุณทั้ง ๔ ประการนี้ ก็ปฏิบัติไม่สำเร็จ

องค์คุณของนักปฏิบัติธรรมนั้น มีอยู่ ๔ ประการคือ

๑. ฉันทะ ความพอใจในการปฏิบัติไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน กินดื่ม พูดคิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม พอใจเดินจงกรม พอใจนั่งสมาธิ พอใจในการกำหนด

๒. วิริยะ แข็งใจปฏิบัติ การปฏิบัติจะลำบากยากเย็นเพียงใด ก็แข็งใจ กัดฟัน อดทนต่อสู้ ยอมตายดาบหน้า มันจะตายชั่วโมงนี้ นาทีนี้ หรือมันจะตายในเสี้ยววินาทีนี้ ก็ยอมตาย แต่จะไม่ยอมลดละการปฏิบัติเป็นอันขาด เป็นนักปฏิบัติใจสิงห์

๓. จิตตะ ตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจกำหนด คือเราจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด จะทำกิจใดๆ ก็ตาม เราก็พยายามตั้งใจกำหนด ตามอิริยาบถน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ว่าปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ถ้าเราปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ มันก็ไม่ได้ผลอะไร คือ เห็นก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ ได้กลิ่นก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ ได้รสก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ กายถูกต้องอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ เมื่อเราปล่อยไปตามธรรมชาติอย่างนี้ การปฏิบัติมันก็ไม่ได้ผล เรียกว่าไม่เอาใจใส่ในการปฏิบัติ คือไม่ตั้งใจ

๔. **วิมังสา** ฉลาดในการปฏิบัติ

เมื่อเราตั้งอยู่ในองค์คุณของการปฏิบัตินี้ การปฏิบัติของเรามันก็ได้ผล

ต่อไปก็ **ขอเตือนสติ** ท่านทั้งหลายว่า การประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ

๑. **เราต้องมีศรัทธา** พูดง่ายๆ ว่าต้องเป็นนักปฏิบัติใจสิงห์ และสิ่งใดที่จะทำให้เกิดศรัทธา เราก็หาวิธีที่จะทำให้เกิดศรัทธา เพราะว่าคนเรานี้ ถ้าไม่มีศรัทธาแล้วจะทำอะไรมันก็ไม่ได้ผล เรียนก็ไม่ได้ผล เช่นว่า เรียนบาลี ประโยคนั้น ประโยคนี้ ถ้าไม่มีศรัทธาก็เรียนไม่จบ ผู้ทำการงานแผนกนั้น แผนกนี้ ถ้าไม่มีศรัทธา การทำงานก็ไม่ได้ผล

สรุปว่า งานทั้งหลายทั้งปวง จะเป็นงานทางโลกก็ตาม ทางธรรมก็ตาม หากไม่มีศรัทธา ผลก็ไม่เกิด แต่ถ้ามีศรัทธาแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่เหลือวิสัย งานทุกอย่างก็สามารถที่จะทำสำเร็จได้ เช่น พวกเราทั้งหลายเจริญพระกัมมัฏฐานนี้ ถ้าว่าเรามีศรัทธาความเชื่อมั่นแล้ว ผลของการปฏิบัติมันก็เกิดมาเป็นธรรมดา

๒. **อย่าเร่งจนเกินไป** หมายความว่า อยากได้มากเกินไป เช่นว่า เดินจงกรมจะให้ได้สมาธิ เดินจงกรมให้ได้

มรรค ผล นิพพาน หรือเดินจงกรมในขณะนี้จะได้ตาทิพย์ รู้วาระจิตผู้อื่น ดังนี้เป็นต้น ก็อย่าเร่งเกินไป

ถ้าเราเร่งจนเกินไป ต้องการที่จะให้ได้ผลเดี๋ยวนี้ เดินจงกรมจะให้ได้ผลเดี๋ยวนี้ นั่งสมาธิจะให้ได้ผลเดี๋ยวนี้ หรือว่านั่งสมาธิไป จะให้ได้หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้วาระจิตของผู้อื่น ระลึกชาติหนหลังได้ นั่งสมาธิไปจะได้เห็นพ่อเห็นแม่ที่ตายไปแล้ว นั่งสมาธิไปจะได้เห็นเทพบุตร เทพธิดา เห็นพระอรหันต์ เห็นพระพุทธเจ้า หรือนั่งสมาธิจะเห็นพระอินทร์ อะไรทำนองนี้ เรียกว่า เราเร่งเกินไป

หากว่าเราเร่งเกินไป อะไรมันเกิดขึ้น คือสติของเราไม่สมบูรณ์ ถ้าเป็นคนคิดมาก สติของเราก็ไม่สมบูรณ์ สติไม่มี นั่งอยู่ ๕ นาที คิดไปร้อยเรื่องพันเรื่อง เหตุนั้นการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี่เราอย่าเร่ง ถ้าเราเร่งเกินไป ใจของเราก็ไม่สงบ เราก็ไม่สามารถควบคุมจิตของเราได้

๓. **อย่าหย่อนเทิบทาบจนเกินไป** ถ้าเราหย่อนเทิบทาบจนเกินไป เช่นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเราปล่อยไปตามธรรมชาติ ก็ไม่ได้ผล

๔. **อย่าอยากเป็นผู้วิเศษ** ถ้าผู้ใดอยากเป็นผู้วิเศษนี้ ร้อยทั้งร้อย พันทั้งพัน ที่มาปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ไม่ได้

อะไรเลย มิหนำซ้ำจะทำให้เป็นบ้า เพราะว่าคนคิดมากนี่จะเป็นบ้า คนที่เป็นบ้าเพราะคิดมาก เหตุนั้น ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่อยากเป็นผู้วิเศษนั้น ร้อยทั้งร้อย พันทั้งพัน มันไม่ได้ผล มิหนำซ้ำก็เกิดมิจฉาทิฏฐิขึ้นมา

เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจแนวทางปฏิบัติโดยย่อ ที่หลวงพ่อได้น้อมนำมาบรรยายถวายความรู้ ขอให้ท่านทั้งหลาย ได้ใคร่ครวญตริตรองพิจารณาแนวทางของการปฏิบัติ

หลวงพ่อได้น้อมเอาธรรมมาโสรจสรงองค์ศรัทธาชี้แนะแนวทางการปฏิบัติ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา.

จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา

เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว

ทุคติเป็นอันต้องหวัง

ม. มุ. ๑๒/๖๔

พระไตรลักษณ์

บัดนี้ จะได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง พระไตรลักษณ์ มาบรรยายถวายความรู้ แด่ท่านครูบาอาจารย์และเพื่อประกอบการประพฤติปฏิบัติ ของท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายสืบต่อไป

คำว่า **ไตรลักษณ์** คือลักษณะที่มีส่วนเสมอกันของสังขารทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็น**อุปาทินนกสังขาร** คือสังขารที่มีใจครองก็ดี **อนุปาทินนกสังขาร** คือสังขารที่ไม่มีใจครองก็ดี ล้วนตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการ คือ

อนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป

ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป

อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

รูปนาม ขันธ์ ๕ ที่เราทั้งหลายกำหนดอยู่ทุกวันนี้ พร้อมทั้งปัจจัยที่เป็นเหตุให้เกิดขันธ์ทั้ง ๕ ประการนี้ ทั้งที่เป็นส่วนอดีตก็ดี เป็นส่วนอนาคตก็ดี เป็นส่วนปัจจุบันก็ดี ที่เป็นส่วนภายในก็ดี เป็นส่วนภายนอกก็ดี รูปนามที่เป็นของหยาบก็ดี เป็นของละเอียดก็ดี เป็นของเลวก็ดี เป็นของประณีตก็ดี ที่อยู่ไกลก็ดี อยู่ใกล้ก็ดี ล้วนเป็นของไม่เที่ยง เพราะเหตุไร เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมสิ้นไป ดับไป สูญไป ในกาลนั้นๆ ในที่นั้นๆ

รูปและนามใดที่เป็นอดีต รูปและนามนั้น ก็จักดับสิ้นไปในกาลอันเป็นอดีต หาถึงกาลอันเป็นปัจจุบันไม่ รูปและนามใดที่เป็นอนาคต รูปและนามนั้นก็จักดับสิ้นไปในอนาคต จักไม่ถึงกาลในอนาคตเบื้องหน้าอีกต่อไป รูปและนามใดที่เป็นปัจจุบัน รูปและนามนั้นก็จะดับสิ้นไปในกาลปัจจุบันนี้ หาไปถึงกาลอนาคตไม่ แต่มีเหตุมีผลสืบเนื่องกันอยู่ ถ้าเหตุดีผลก็ดี ถ้าเหตุชั่วผลก็ชั่ว เหมือนเราเอาดวงตราประทับลงบนแผ่นกระดาษ รูปดวงตราย่อมติดอยู่บนแผ่นกระดาษ แต่ดวงตราหาได้ติดอยู่บนแผ่นกระดาษไม่ ข้อนี้ อุปมาฉันใด

รูปและนาม ก็เหมือนกันฉันนั้น หมายความว่า ถ้าดวงตรานั้นเป็นดวงตราที่สวยงาม เมื่อเราประทับลงไปบนแผ่นกระดาษ รูปดวงตราที่ติดอยู่ในแผ่นก็พลอยสวยงามไปด้วย แต่ถ้าดวงตรานั้นไม่สวยงาม เราเอาประทับลงไปบนแผ่นกระดาษ รูปดวงตราที่ติดอยู่ในแผ่นกระดาษนั้น ก็ไม่สวยไม่งาม

รูปและนามนี้ก็เหมือนกัน หากว่ารูปนามที่เป็นอดีตผ่านมาแล้ว เป็นรูปนามที่ดี คือเป็นรูปนามที่เป็นมหากุศลในอดีตที่ผ่านมา ถ้าเราไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะ ระวังตัวอยู่เสมอ ไม่ให้เผลอไปตามบาปอกุศล หมั่นให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเป็นต้น นี้ก็แสดงว่ารูปนามของเราดีแล้วในอดีต เมื่อมาเกิดในปัจจุบันรูปนามก็พลอยดีไปด้วย

ทีนี้ รูปนามในปัจจุบันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าว่ารูปนามในปัจจุบันเป็นรูปนามที่ดี หากไม่ประมาท พยายามสร้างสมอบรมคุณงามความดี เพิ่มเติมเสริมส่งบารมีของเราให้ภิญโญยิ่งๆ ขึ้นไป มีการให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญภาวนาเป็นต้น เมื่อรูปนามนี้ดับไป หากว่า

บาปบุญยังมีอยู่ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ไปเกิดในชาติหน้าภพหน้า เมื่อไปเกิดแล้ว รูปนามก็พลอยดีไปด้วย

แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าในอดีตรูปนามไม่ดี เพราะว่า ในอดีตโน้นเราตั้งอยู่ในความประมาท ไม่แสวงหาคุณความดี เมื่อมาถึงภพนี้ชาตินี้ รูปนามก็พลอยไม่ดีไปด้วย และเมื่อเราเกิดอยู่ในชาตินี้ภพนี้ เราประมาทอีก ไม่ได้สร้างสมอบรมคุณงามความดีไว้ เมื่อไปภพหน้า ชาติหน้า รูปนามก็ไม่ดีเหมือนกัน

เหตุนั้น รูปนามจะดีหรือชั่วนั้น ขึ้นอยู่กับบุญกรรม หรือบาปกรรม ที่เราได้สร้างสมอบรมไว้ และรูปนามทั้งหลาย ดังกล่าวมาแล้วนั้น ทั้งที่เป็นภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ล้วนเป็นสิ่งที่ดับไป สิ้นไป สูญไปทั้งนั้น คือ

รูปนามที่เป็นภายใน ก็ดับสิ้นไปในกาลที่เป็นภายใน หาถึงความเป็นรูปนามภายนอกไม่

รูปนามใดที่เป็นภายนอก ก็ดับสิ้นไปในกาลที่เป็นภายนอก หาถึงความเป็นรูปนามภายในไม่

รูปนามใดที่หยาบ ก็ดับสิ้นไปในความเป็นรูปนามที่หยาบนั้น หาถึงความเป็นรูปนามที่ละเอียดไม่

รูปและนามใดที่ละเอียด ก็ดับสิ้นไปในความเป็นรูปนามที่ละเอียด หาเข้าถึงความเป็นรูปนามที่หยาบไม่

รูปและนามที่เลว ก็ดับสิ้นไปในความเป็นรูปนามที่เลว หาเข้าถึงความเป็นรูปนามที่ดีไม่

รูปและนามที่ดี ก็ดับสิ้นไปในความเป็นรูปนามที่ดี หาเข้าถึงความเป็นรูปนามที่เลวไม่

รูปและนามที่อยู่ใกล้ ก็ดับสิ้นไปในความเป็นรูปนามที่อยู่ใกล้ หาเข้าถึงความเป็นรูปนามที่อยู่ไกลไม่

รูปและนามที่อยู่ไกล ก็ดับสิ้นไปในความเป็นรูปนามที่อยู่ไกล หาเข้าถึงความเป็นรูปนามที่อยู่ใกล้ไม่

เหตุนั้น รูปนาม จึงเป็นของไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับสิ้นไปในกาลนั้นๆ ไม่ล่วงพ้นกาลนั้นๆ ไปได้

รูปนามใดเป็นของไม่เที่ยง รูปนามนั้นเป็นทุกข์ เพราะถูกความเกิดขึ้นและความดับไป เบียดเบียนบีบคั้นอยู่เป็นนิตย์

รูปและนามใดเป็นทุกข์ รูปและนามนั้นเป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น

รูปํ อนิจฺจํ รูปไม่เที่ยง รูปใดไม่เที่ยง รูปนั้นเป็นทุกข์

รูปใดเป็นทุกข์ รูปนั้นเป็นอนัตตา รูปใดเป็นอนัตตา รูปนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวของเรา

เวทนา อนิจฺจา เวทนาคือความทุกข์ความสุข หรือความเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นของไม่เที่ยงสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวของเรา

สญฺญา อนิจฺจา สัญญาคือ ความจำได้ หมายรู้ในอารมณ์ต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวของเรา

สงฺขารา อนิจฺจา สังขารคือความปรุงแต่งให้คิดดี คิดชั่ว หรือคิดไม่ดีไม่ชั่ว เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวของเรา

วิญฺญาณํ อนิจฺจํ วิญญาณคือความรู้อารมณ์ เป็นสิ่งไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวของเรา

เหตุนั้น ตามที่กล่าวมานี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเป็นทั้งอนิจจัง เป็นทั้งทุกขัง เป็นทั้งอนัตตา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ เพราะเหตุไร จึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ เกิดจากเหตุปัจจัย อันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน คือ

รูปํ อนิจฺจํ รูปไม่เที่ยง ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิด ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เหตุนั้น รูปจึงเป็นของไม่เที่ยง

เวทนา อนิจฺจา เวทนาไม่เที่ยง ธรรมใดเป็นเหตุให้เวทนาเกิด ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เหตุนั้น เวทนาจึงเป็นของไม่เที่ยง

สญฺญา อนิจฺจา สัญญาไม่เที่ยง ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เหตุนั้น สัญญาจึงเป็นของไม่เที่ยง

สงฺขารา อนิจฺจา สังขารไม่เที่ยง ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เหตุนั้น สังขารจึงเป็นของไม่เที่ยง

วิญฺญาณํ อนิจฺจํ วิญญาณไม่เที่ยง ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เหตุนั้น วิญญาณจึงเป็นของไม่เที่ยง

รูปํ ทุกฺขํ รูปเป็นทุกข์ ธรรมเหล่าใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เหตุนั้น รูปจึงเป็นทุกข์ไม่มีสุข

เวทนา ทุกฺขา เวทนาเป็นทุกข์ ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาเกิด ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เหตุนั้น เวทนาจึงเป็นทุกข์ ทนได้ยาก

สญฺญา ทุกฺขา สัญญา คือความจำได้หมายรู้เป็นทุกข์ ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิด ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เหตุนั้น สัญญาจึงเป็นทุกข์ไปด้วย

สงฺขารา ทุกฺขา สังขารเป็นทุกข์ ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เหตุนั้น สังขารจึงเป็นทุกข์ไปด้วย

วิญฺญาณํ ทุกขํ วิญญาณเป็นทุกข์ ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เหตุนั้น วิญญาณจึงเป็นทุกข์ไปด้วย

รูปํ อนตฺตา รูปเป็นอนัตตา ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เหตุนั้น รูปนี้จึงเป็นอนัตตาไปด้วย

เวทนา อนตฺตา เวทนาเป็นอนัตตา ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เหตุนั้น เวทนานี้จึงเป็นอนัตตาไปด้วย

สญฺญา อนตฺตา สัญญาเป็นอนัตตา ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เหตุนั้น สัญญานี้จึงเป็นอนัตตา

สงฺขารา อนตฺตา สังขารเป็นอนัตตา ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เหตุนั้น สังขารนี้จึงเป็นอนัตตา

วิญฺญาณํ อนตฺตา วิญญาณเป็นอนัตตา ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เหตุนั้น วิญญาณนี้จึงเป็นอนัตตา

เท่าที่ได้บรรยายมานี้ พอได้ใจความว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งในที่ไกลที่ใกล้ ทั้งที่เป็นภายในและภายนอก ทั้งที่เลวและประณีต ทั้งที่หยาบและละเอียด

ทั้งที่ดีและชั่ว ทั้งที่เป็นปัจจุบันก็ดี เป็นมาแล้วในอดีตก็ดี จะเป็นไปในอนาคตก็ดี มีความเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และล้วนแต่เกิดจากเหตุปัจจัย อันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกันทั้งนั้น ไม่มีรูปนามใด ที่เกิดขึ้นมา โดยปราศจากเหตุ ทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุเป็นแดนเกิด

เหตุปัจจัยที่ให้เกิดรูป คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร ก็แลอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมและ อาหารนี้ เป็นสภาวะที่ตกอยู่ในพระไตรลักษณ์ คือเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหตุนั้น เมื่อรูปเกิดจากสภาวะที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูปที่เกิดขึ้นมาจึงเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้

เวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุข ไม่ทุกข์ ก็ดี หรือสัญญา ความจำได้หมายรู้ก็ดี หรือสังขาร สภาพที่ ปรุงแต่งให้คิดดี คิดชั่ว คิดไม่ดีไม่ชั่วก็ดี เกิดขึ้นมาจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ผัสสะ ก็แลอวิชชาเป็นต้นนี้ เป็นสภาวะที่ตกอยู่ในพระไตรลักษณะ เมื่อเป็นเช่นนี้ เวทนา สัญญา สังขาร จึงตกอยู่ในพระไตรลักษณะด้วย คือเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

วิญญาณ ความรู้อารมณ์ เกิดขึ้นมาจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และนามรูป ก็อวิชชาเป็นต้นนี้ เป็นสภาวะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหตุนั้น วิญญาณก็จึงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไปด้วย

แต่ว่าส่วนมาก ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา จะไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตานี้ ถึงเห็น ก็เห็นขั้นต่ำๆ คือขั้นสุตาญาณหรือจินตาญาณ ไม่ใช่ขั้นภาวนาญาณ

เพราะเหตุไร จึงเป็นเช่นนี้

เพราะว่า **สันตติ** คือความสืบต่อ **อิริยาบถ** ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง **ฆนสัญญา** ความสำคัญว่าอัตภาพอันยาววาหนาคืบนี้ เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา ปิดบังเอาไว้ เพิกไม่ออก

ฉะนั้น ท่านนักปฏิบัติธรรม อย่าได้ชะล่าใจ อย่าประมาท พยายามใช้ความเพียร ใช้สัมปชัญญะ ใช้สติกำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ให้ติดต่อกัน เพราะการกำหนดเป็นการเพิกเครื่องปิดกั้นหรือเครื่องปิดบังอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาออกไป เมื่อใด เราเพิกเครื่องปิดบังอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ ก็สามารถที่จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

พร้อมทั้งอริยสัจ ๔ และวิโมกข์ ๓ ได้บรรลุอริยมรรค อริยผล ตามบุญญาธิการที่ตนได้สั่งสมอบรมมา

อีกอย่างหนึ่ง ในขณะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นนั้น ท่านทั้งหลายที่ไม่เคยได้ศึกษาเล่าเรียน ไม่เคยได้ประพฤติปฏิบัติมา และไม่เคยฟังธรรมเรื่องแว่นธรรม ก็จะไม่รู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เพราะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในภาคปฏิบัติกับภาคปริยัติไม่เหมือนกัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในภาคปริยัตินั้น เราท่องบ่นสาธยายกินเวลาไปตั้ง ๖ วัน ๑๐ วัน ก็ยังไม่จบ

แต่มาปฏิบัติ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิดเดียวเท่านั้น ก็ผ่านไปแล้ว เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วันยังค่ำ

เหมือนกับเราเดินไปในตัวจังหวัดหรือกรุงเทพฯ อย่างนี้ เราไม่รู้ว่าถนนสายนี้เขาเรียกชื่อว่าอย่างไร แต่เราก็สามารถที่จะเดินไปได้ หรือเราบริโภคผลไม้ชนิดที่ไม่เคยบริโภคเลย รสชาติผลไม้ เป็นอย่างไรเราก็รู้ แต่ไม่รู้จักชื่อของผลไม้นั้นว่า มีชื่ออย่างไร ข้อนี้ฉันใด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ฉันนั้น

ส่วนมาก เวลาเกิดขึ้น ถึงได้เคยฟังธรรมมาก็จริงอยู่ บางท่านได้ฟังเทศน์ในเรื่องแว่นธรรมตั้งหลายครั้งหลายหน แต่เมื่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นกับตัวเองจริงๆ แล้ว ไม่รู้จักว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ เพราะว่าธรรมะด้านภาวนาญาณ ไม่เหมือนกันกับสุตาญาณ และจินตาญาณ

สุตาญาณและจินตาญาณนั้น เราฟังเอาได้ คิดเอาได้ แต่สำหรับขั้นภาวนาญาณนี้ เราคิดเอาตามไม่ได้ คือถึงเวลาเกิดก็เกิดเองแล้วก็ดับเอง เราอยากให้เกิดก็ไม่เกิด คือไม่ถึงเวลา สภาวธรรมไม่สมบูรณ์เต็มที่ อินทรีย์ ๕ หย่อน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะไม่เกิด

แต่หากว่าธรรมอันเป็นองค์คุณให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น คือมีสติทันปัจจุบันรูปนาม สามารถกำหนดรูปนามติดต่อกัน ไม่เผลอ เมื่อเราไม่เผลอ อินทรีย์ ๕ ก็จะสมดุลกันขึ้นมา ไม่มากก็น้อย เมื่อเป็นดังนี้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะเกิดขึ้นทันที

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ส่วนมากจะเกิดไม่นาน เกิดขึ้นแต่ละครั้งนั้น อย่างมากจะไม่ถึง ๑ นาที หรือผู้ที่

เกิดชัดที่สุดก็ประมาณ ๑ นาที แล้วก็หายไป ไม่ใช่ว่าจะเกิดอยู่ตลอดเวลา บางท่านก็อนิจจังเกิดชัด บางท่านก็ทุกขังเกิดชัด บางท่านก็จะอนัตตาเกิดชัด แต่จะเกิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ใช้ได้ทั้งนั้น

เหตุนั้น เวลามาประพฤติปฏิบัตินี้ ส่วนมากผู้ปฏิบัติมักจะใช้สติไปพิจารณาว่า อันนี้เป็นอนิจจัง อันนี้เป็นทุกขัง อันนี้เป็นอนัตตา ถ้าอยู่ในลักษณะอย่างนี้ ก็อยู่ในขั้นจินตาญาณไปแล้ว ไม่ใช่ขั้นภาวนาญาณ

ในขั้นภาวนาญาณนี้ ต้องเกิดขึ้นมาเอง เมื่อพระไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นอนิจจัง ทุกขัง หรืออนัตตาก็ตาม เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ แบบชัดเต็มที่เมื่อใดเมื่อนั้นผู้ปฏิบัติ ก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล นับตั้งแต่ปฐมมรรคขึ้นไป ตามบุญตามกุศลที่ได้สั่งสมอบรมมา จะเป็นพระ เป็นเณรก็ตาม เป็นปะขาว แม่ชีก็ตาม เป็นโยมผู้ชาย ผู้หญิงก็ตาม เป็นเด็กก็ตาม มีอายุตั้งแต่ ๗ ปีขึ้นไปก็สามารถบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ ดังตัวอย่าง**นางกุณฑลเกสีเถรี (ภิกษุณี)**

กิระ ดังได้สดับมาว่า มีธิดาของเศรษฐีคนหนึ่ง อยู่

ในกรุงราชคฤห์ อายุ ๑๕-๑๖ ปี มีรูปสวยน่ารัก หญิงที่ตั้งอยู่ในวัยนี้ชอบมัวเมาใฝ่ใจโลเลในบุรุษเสมอ ฉะนั้น มารดาบิดาของเธอ จึงให้อยู่บนปราสาทชั้น ๗ ให้นางทาสีคนหนึ่งคอยรับใช้บำรุง

วันหนึ่ง พวกราชบุรุษจับโจรคนหนึ่งมา เฆี่ยนด้วยหวายทีละ ๔ ครั้งๆ นำไปสู่ที่ฆ่า ในลำดับนั้นธิดาเศรษฐีได้ยินเสียงครวญครางของโจร จึงมองดูทางหน้าต่าง เห็นโจรนั้นแล้วเกิดมีจิตปฏิพัทธ์รักใคร่ อยากได้โจรนั้นมาเป็นสามี เธอจึงนอนอดอาหารอยู่บนเตียงในห้อง

ฝ่ายมารดา รู้เรื่องจึงเข้าไปหาธิดา แล้วสอบถามธิดาเศรษฐีนั้นจึงบอกว่า คุณแม่ พวกราชบุรุษจับโจรคนหนึ่งแล้วเฆี่ยนตีด้วยหวายไปเรื่อยๆ หากว่าลูกไม่ได้โจรคนนั้นมาเป็นสามี ลูกเห็นจะตายเป็นแน่ มารดาบิดาห้ามแล้วห้ามเล่า ธิดานั้นหาได้ยินยอมไม่ คงยืนกรานอย่างนั้น บิดาจึงให้ทรัพย์หนึ่งพันกหาปณะ แก่ราชบุรุษแล้วให้ปล่อยโจรมาให้ฆ่าบุรุษอื่นแทน

ครั้นธิดาเศรษฐีได้โจรมาเป็นสามีแล้ว จึงขะมักเขม้นทำงานเพื่อให้ถูกใจสามี ปฏิบัติทุกอย่างเท่าที่ตนเองจะทำได้

เพื่อให้สามีรัก แต่แล้วสันดานโจร ก็คงเป็นโจรอยู่วันยังค่ำ ครั้นพอได้โอกาสโจรก็ทำเป็นอดอาหารนอนอยู่บนเตียง ภรรยาผู้น่ารักจึงเข้าไปถามสามีด้วยความเป็นห่วงว่า พี่ พี่เป็นอะไรไป

สามีเห็นได้โอกาสจึงรีบบอกว่า น้องรัก พี่ได้ทำพลีกรรมแก่เทวดาไว้ก่อน ที่ได้มาอยู่ร่วมกันกับน้อง ก็ด้วยอำนาจเทวดานั้น บัดนี้ ก็ถึงเวลาทำพลีกรรมแก่เทวดาแล้ว

โธ่พี่ เรื่องแค่นี้ จะยากเย็นอะไร ของมีอยู่เต็มบ้าน พี่ต้องการอะไรก็บอกน้องมา น้องจะจัดแจงมาให้

โจรก็กระหยิ่มอยู่ในใจว่า สิ่งที่เราต้องการจะสำเร็จวันนี้แหละ จึงได้บอกภรรยาถึงสิ่งที่ตนต้องการ

ฝ่ายภรรยาก็กุลีกุจอ กลัวจะไม่ถูกใจสามี เมื่อจัดแจง สิ่งของเสร็จแล้ว ก็ได้เวลาเดินทาง สามีภรรยาพร้อมด้วยบริวาร ก็มุ่งหน้าไปสู่ภูเขาลูกหนึ่ง อันเป็นที่ทิ้งโจร คือเขาฆ่าโจรแล้วก็นำไปทิ้งในเหวบนภูเขาลูกนั้น

เมื่อไปถึงภูเขา โจรจึงหันมาพูดกับภรรยาของตนว่า ให้บอกบริวารกลับไป ภรรยาก็บอกให้พวกบริวารนั้นกลับไป เหลือเพียงสองสามีภรรยาเท่านั้น ขึ้นไปบนยอดเขา

ถึงแม้หนทางจะลำบากบ้าง นางก็อดทนเอาด้วยความรัก และเป็นห่วงในสามี เมื่อถึงที่ทำพลีกรรมแล้ว นางจึงได้บอกให้สามีกระทำพลีกรรมตามความประสงค์

แต่โจรกลับตวาดว่า ไม่ใช่เราจะทำพลีกรรมแต่อย่างใด หากเราจะทิ้งเจ้าลงในเหวนี้ แล้วถือเอาสิ่งของของเจ้าเท่านั้น จงเอาสิ่งของของเจ้ามาโดยดี ฝ่ายภรรยาจึงอ้อนวอนขอชีวิตไว้ว่า หากว่าต้องการสิ่งใดในตัวดิฉันแล้ว ก็จงถือเอาสิ่งนั้นไปเถิด โจรไม่เอากลับบอกว่า ฉันจะฆ่าเธอ

นางเห็นไม่ได้การ จึงอ้อนวอนแล้วอ้อนวอนอีก และกล่าวต่อไปว่า ถ้าจะฆ่าดิฉันจริงๆ แล้วละก็ขอให้ดิฉันได้เวียนรอบสามีผู้เป็นที่รักของดิฉันสัก ๓ ครั้ง เป็นการกระทำประทักษิณสามีเสียก่อน

โจรฟังแล้ว จึงยอมตามใจของนาง เมื่อธิดาเศรษฐีได้โอกาสเช่นนั้น ก็เวียนรอบสามี พอดีครบ ๓ รอบ ก็ทำทีเข้าไปกอดสามี รวมทั้งแขนซ้ายและขวาอย่างมั่นคง เมื่อนางกอดได้ที่เหมาะๆ และโจรแพ้กุศโลบายของนาง เผลอตัว นางจึงผลักโจรนั้นลงเหวตายไปอย่างน่าอเนจอนาถ

เทวดาที่สิงอยู่ที่ภูเขานั้น ได้ให้สาธุการว่า สาธุ บุรุษ

ไม่ใช่จะเป็นบัณฑิตในที่ทุกสถาน แม้สตรีก็เป็นบัณฑิตได้ในที่ทุกสถานเหมือนกัน

ธิดาเศรษฐี ครั้นฆ่าโจรแล้ว ก็คิดว่า ถ้าเราจะกลับบ้าน มารดาบิดาก็คงจะลงโทษ เพราะว่าสามีนี้ มิใช่ว่าได้มาเปล่า ต้องเอาทรัพย์สมบัติแลกเอาจึงได้มา นางจึงตัดสินใจไม่กลับไปบ้าน ได้เดินทางไปในเมืองอื่น และนางได้เข้าไปสู่สำนักของปริพาชกลัทธิหนึ่ง ขอบรรพชาอยู่ในสำนักของปริพาชกนั้น พวกปริพาชกเหล่านั้น ก็ให้นางบวชอยู่อย่างง่ายดาย

ครั้นบวชแล้ว ธิดาเศรษฐีนั้น ได้ถามวิธีปฏิบัติตามลัทธิของปริพาชก ทราบว่า ในลัทธินั้น สอนการบริกรรมกสิณ ๑๐ จนได้ฌาน และการเรียนวาทะพันหนึ่ง

นางคิดว่า เราคงไม่อาจที่จะทำฌานให้เกิดได้ จึงเลือกเรียนวาทะพันหนึ่ง เมื่อได้เรียนจบแล้ว พวกปริพาชกก็มอบกิ่งหว้าให้แล้ว บอกให้นางออกเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ เพื่อหาคนโต้วาทะ ถ้ามีผู้ที่สามารถที่จะตอบ**ปัญหาวาทะ**ได้ หากเป็นคฤหัสถ์ ก็ให้เป็นภรรยาของผู้นั้น หากเป็นนักบวชแก้ปัญหาได้ ก็ให้บวชในสำนักของท่าน

นางได้เที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ จนไม่สามารถที่หาคนโต้ตอบปัญหากับนางได้ ชื่อเสียงของนางเป็นที่เล่าลือ เหตุนั้น นางมีชื่อว่า**ชมพูปริพาชิกา** เพราะนางเที่ยวเอากิ่งหว้าไปปักไว้ในที่ต่างๆ ประกาศว่า ถ้าใครต้องการที่จะได้โต้ปัญหาวาทะกับนาง ก็ให้ทำลายกิ่งหว้านั้นแม้แต่พวกเด็กๆ ก็ไม่มีใครกล้าทำลาย

วันหนึ่ง นางได้เอากิ่งหว้า ไปปักไว้ที่กองทรายใกล้กับประตูเมือง ขณะนั้นเวลาเช้า **พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร** เที่ยวบิณฑบาต ไปถึงที่นั้นแล้ว เห็นกิ่งไม้นั้น จึงถามพวกเด็กๆ ดู พอทราบความแล้ว ก็สั่งให้พวกเด็กๆ ทำลาย พวกเด็กๆ ก็ทำตาม นางมาถึง มีความโกรธเป็นกำลังที่ถูกพวกเด็กๆ ทำลายกิ่งไม้ของตนที่ปักไว้ พวกเด็กจึงบอกว่าพระเถระเป็นผู้ใช้ให้ทำลาย นางจึงกล่าวว่า ถ้าอย่างนั้นดีแล้ว เราจะได้ถามปัญหากับพระเถระ

ประชาชนชาวเมืองสาวัตถี ก็ได้มีความแตกตื่น เพราะจะได้ฟังสองบัณฑิตโต้ปัญหากัน จึงพากันมาฟังเป็นจำนวนมาก ครั้นได้โอกาส นางปริพาชิกาจึงเริ่มถามปัญหากับท่านพระสารีบุตรเถระเจ้า นางถามจนหมดวาทะพันหนึ่ง

ที่ตนได้ร่ำเรียนมา พระสารีบุตรเถระเจ้าก็แก้ได้ทั้งหมด นางจึงอ่อนใจ

ดังนั้น พระเถระเจ้าจึงได้ถามเป็นปฐมปัญหาแก่นางว่า อะไรชื่อว่าพุทธมนต์

นางตอบปัญหาของพระเถระเจ้าไม่ได้เลย จึงขอบวชในสำนักของท่าน ท่านส่งไปในสำนักของนางภิกษุณีบวชแล้วได้มีชื่อว่า นางกุณฑลเกสีเถรี นางได้ทำความเพียรโดยที่ล่วงไป ๒-๓ วันเท่านั้น ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้ง ๔

วันหนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย สนทนากันในโรงธรรมสภาว่าการฟังธรรมของ**นางกุณฑลเกสีเถรี**มีนิดเดียวเท่านั้น ทำไมจึงบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ พระศาสดาเสด็จมาแล้วตรัสถามว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสนทนาเรื่องอะไรกัน ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลเรื่องนั้น พระองค์จึงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เรากล่าวแล้ว พวกเธออย่าได้กำหนดว่า น้อยหรือมาก บทตั้งร้อยบท ที่ไม่มีประโยชน์ ก็ไม่ประเสริฐ สู้บทแห่งธรรมที่ประกอบด้วยประโยชน์ แม้บทเดียวก็ไม่ได้

นางกุณฑลเกสี ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ก็เพราะว่านางได้เจริญวิปัสสนาภาวนา ปลงปัญญาลงสู่ไตรลักษณ์ คือได้พิจารณารูปนาม ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น จึงสามารถได้บรรลุอรหัตผล พร้อมทั้งปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ เข้าถึง**พระนิพพาน** อันเป็น**ขันธวิมุตติ**พ้นจากขันธ์ ๕ เป็น**อสังขตธรรม** ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง

เหตุนั้น พวกเราประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมกันทุกวันนี้ สิ่งที่เราต้องการก็คืออยากพ้นไปจากเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่ง เพราะว่าเราเกิดขึ้นมาชาติเดียว ก็เป็นทุกข์เหลือทนแล้ว ท่านทั้งหลายก็คงจะรู้ดี เป็นผู้น้อยก็ทุกข์สมผู้น้อย เป็นผู้ใหญ่ก็ทุกข์สมเท่ากับผู้ใหญ่ เป็นสามเณรก็ทุกข์เท่ากับฐานะที่เป็นสามเณร เป็นพระก็ทุกข์เท่าเป็นพระ เป็นหลวงปู่หลวงตา ก็ทุกข์สมเท่ากับหลวงปู่หลวงตา

อีกอย่างหนึ่ง เป็นครูบาอาจารย์ผู้บริหารเป็นเจ้าหมู่เจ้าคณะ ก็ต้องมีความทุกข์มากขึ้น เป็นแม่ชีก็มีความทุกข์มากเหมือนกัน ไหนจะทำนั่นทำนี่ ตื่นแต่เช้าตั้งแต่ตี ๓ ต้องทำกับข้าว นึ่งข้าวปรุงอาหาร เพื่อจะถวายแก่พระสงฆ์

สามเณร เสร็จแล้วก็ต้องขัดต้องล้าง อยู่ในวัดก็ต้องทำ ออกจากวัดไปอยู่บ้าน เราก็ทำกันอยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาไหนที่จะไม่มีความทุกข์ ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอด ทั้งวันทั้งคืน มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น

เราเกิดมาชาติเดียวนี้ เราก็เป็นทุกข์เหลือทนแล้ว ยังมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ความทุกข์ก็มีมากขึ้น บางทีเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว เงินทองที่จะรักษาพยาบาลก็ไม่มี บางทีมีครอบครัว ก็ต้องหย่าร้างกันต้องทะเลาะวิวาทบาดหมางกัน ต้องแตกร้าวสามัคคีกัน ต่างคนต่างอยู่ บางทีสามีจากไป ลูกตั้งห้าคนหกคน ไหนจะต้องหาเลี้ยงลูก ไหนจะเลี้ยงตนเอง

การเกิดมาภพชาติเดียวนี้ เป็นทุกข์เหลือเกิน เป็นทุกข์เหลือทนจริงๆ ส่วนมากคนทั้งหลายไม่ได้คิดกัน เหตุที่ไม่คิด ก็เพราะว่ามีเครื่องกีดกัน มีเครื่องกำบัง อนิจจัง ความไม่เที่ยง

อะไรบังไว้

สันตติ ความสืบต่อปิดบังอนิจจังไว้ ทำให้เรามองไม่เห็น

สมมุติว่า ผมของเรา ถ้าไม่ได้ตัดออก จะยาวแค่ไหนเพียงไร ของทุกอย่างเป็นของใหม่หมด ของเก่าหายไป ของใหม่เกิดขึ้น หรือว่าเล็บอย่างนี้ มีแต่ของใหม่ของเก่าหมดไปแล้ว ตั้งแต่เป็นเด็กมันหมดไปแล้ว กี่วันเราตัดเล็บ ๕ วัน ๖ วัน เราตัดเล็บทิ้งไปเรื่อยๆ เรามองครั้งใดๆ ก็เห็นแต่เล็บเท่าเดิม แต่ว่ามันเป็นของใหม่ ของเก่าหมดไปแล้ว

สันตติ มันสืบต่อกันไว้อย่างนี้ ผมก็เหมือนกัน เส้นเก่าหมดไป เหลือแต่เส้นใหม่เท่านั้น เนื้อหนังของเราก็เหมือนกัน เซลล์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นครั้งแรกหมดไปๆ เซลล์ใหม่เกิดแทนขึ้นมา เป็นอยู่อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ความเป็นเด็กหายไป ความเป็นหนุ่มเป็นสาวเกิดขึ้นมาแทนความเป็นหนุ่มเป็นสาวหายไป ความเป็นคนแก่เกิดขึ้นมาแทน สันตติสืบต่อกันอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เราเลยไม่เห็นอนิจจังความไม่เที่ยงของสังขารซึ่งเปลี่ยนแปลงไป

อีกอย่างหนึ่ง ลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างนี้ ก็สืบต่ออยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวก็หายใจเข้า เดี๋ยวก็หายใจออก ลมที่หายใจเข้าไปเก่าหมดไปๆ ลมที่หายใจเข้าไปใหม่ก็ทดแทนอยู่ตลอดเวลา

คนส่วนมาก ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน จึงไม่สามารถจะเห็นอนิจจังได้ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้ ที่เรากำหนดอาการพองอาการยุบ ก็เพื่อให้เห็นสันตติ เพิกสันตติออก

นอกจากอนิจจังแล้ว ก็ยังเป็นทุกขัง คือทนได้ยาก ทนอยู่ไม่ได้ เราอยากให้อยู่อย่างนี้ตลอดไป ก็อยู่ไม่ได้เรา อยากจะเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่อย่างนี้ตลอดไป ก็อยู่ไม่ได้ อยากมีความสุขความสบายตลอดไป ก็ไม่ได้ ต้องเปลี่ยน แปลงไปอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับพระอาทิตย์อุทัยขึ้นใน ตอนเช้า แล้วก็ผ่านไปๆ เคลื่อนไปๆ และก็อัสดงไปในเวลา เย็น ข้อนี้ ฉันใด รูปนาม ขันธ์ ๕ ก็เหมือนกันฉันนั้น เรา อยากอยู่อย่างนี้ตลอดไปก็อยู่ไม่ได้

แต่พวกเราส่วนมาก มองไม่เห็น เพราะเหตุไร เพราะว่าอิริยาบถทั้ง ๔ ปิดบังไว้ จึงไม่เห็นทุกข์ นั่งนานเข้า เป็นทุกข์ เราก็ลุกขึ้นยืน ยืนนานเป็นทุกข์ ก็เปลี่ยนเป็นเดิน เดินนานไปเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งนานเกินไปเมื่อยอีก ก็นอน นอนนานเมื่อยก็ลุกขึ้น

อิริยาบถทั้ง ๔ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ยืนเดิน

นั่ง นอนอยู่อย่างนี้ เมื่อเปลี่ยนอยู่อย่างนี้ บังอยู่อย่างนี้ เราเลยไม่เห็นตัวทุกขัง เมื่อไม่เห็นทุกขัง ก็เหมาเอาว่าเป็นสุข เกิดมาแล้วมีความสุข

สำหรับอนัตตาก็เหมือนกัน คนส่วนมากถ้าไม่ปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว จะไม่รู้ไม่เห็นตัวอนัตตา เพราะอะไร เพราะว่าคนเราเกิดมา ก็มีความสำคัญอยู่อย่างหนึ่งว่า ร่างกายนี้เป็นก้อน เป็นตัว เป็นตนที่เรียกว่า **ฆนสัญญา** และยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นเขา เป็นของเขา ไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเรามาเจริญกัมมัฏฐานแล้ว จะเห็นว่าไม่เป็นเรา ไม่เป็นของเรา ถ้าเราได้เรียนเรื่องธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ มาแล้วปฏิบัติพร้อมกันไป จึงจะเห็นว่า รูปนามขันธ์ ๕ ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงแต่รูปนามขันธ์ ๕ เท่านั้น

เมื่อใด เราสามารถเพิกเครื่องปิดบังพระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้แล้ว เราก็จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดด้วยปัญญา พร้อมทั้งเห็นอริยสัจ ๔ ควบคู่กันไปด้วย และในขณะเดียวกัน วิโมกข์ ๓ ก็จะเกิดขึ้นมา ทั้งที่เป็นอนิมิตตวิโมกข์ อัปปณิหิตวิโมกข์ และสุญญตวิโมกข์

เมื่อใด เรามีสติสัมปชัญญะทันปัจจุบัน จนสามารถเพิกสันตติ เพิกอิริยาบถ และเพิกฆนสัญญา ให้หมดไปจากจิตใจของเรา ให้มีแต่ปัญญาแจ่มแจ้ง สว่างไสว ได้เกิดญาณ คือเริ่มแต่ **นามรูปปริเฉทญาณ** ไปตามลำดับๆ จนถึง **มัคคญาณ ผลญาณ**แล้ว ชื่อว่าทำลายเครื่องปิดกั้นได้เต็มที่ และในขณะเดียวกัน ก็จะเห็นอริยสัจ ๔ พร้อมทั้งวิโมกข์ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ขณะนั้น เราก็จะสามารถได้บรรลุอริยมรรคอริยผล

เหตุนั้น ท่านครูบาอาจารย์ ตลอดถึงท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย อย่าได้เข้าใจว่า การกำหนดบทกัมมัฏฐานนี้เป็นของทำเล่น ท่านให้กำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านก็ให้กำหนด

เมื่อกำหนดอย่างนี้ นอกจากจะเป็นการทำลายตัวอุปาทานแล้ว ยังเป็นกุศโลบายทำลายเครื่องปิดกั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้หมดไป เมื่อใดเราทำลายเครื่องปิดกั้นพระไตรลักษณ์ได้หมดไปแล้ว เมื่อนั้นแหละ เราจึงจะสามารถบรรลุอริยมรรคอริยผล ตั้งแต่ชั้นพระโสดาบันขึ้นไปได้.







พระไตรลักษณ์ประหาณอนุสัย

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย **ตามปกติ ของในโลกนี้ ย่อมมีของคู่กันคือ มีมืดก็ต้องมีสว่าง มีเย็นก็ต้องมีร้อน มีชั่วก็ต้องมีดี ควบคู่กันไป**

ในทางธรรมะก็เหมือนกัน มีบาปก็ต้องมีบุญ มีกิเลสก็ต้องมีไตรลักษณ์เป็นเครื่องทำลาย ตามธรรมดานิยมของโลก เป็นมาอยู่อย่างนี้ ตั้งแต่ไหนแต่ไร

เหตุนั้น แม้ว่าขันธสันดานของเรานี้ ท่านจะแบ่งไว้ว่ามีกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดครอบงำอยู่ หรือเป็นนายเหนือหัวของจิตของใจเราอยู่ก็จริง แต่กิเลสนั้นจะมีมากมายสักปานใดก็ตาม ก็มีธรรมเป็นเครื่องทำลายให้หมดไปได้เหมือนกัน

เราทั้งหลายลองนึกย้อนหลังดู องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสมเด็จพ่อของพวกเรา

ทั้งหลายว่า เมื่อก่อนนั้น ท่านก็มีกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดเหมือนกับพวกเรา แต่ก็ได้อาศัยธรรมะซึ่งเป็นปฏิปักษ์ตรงข้ามกับกิเลส ทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปสิ้นไปสูญไป

พระองค์ก็ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาเอกในโลก เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และยังได้ทรงมีพระกรุณาสั่งสอนธรรมะนั้นให้เหล่าเวไนยสัตว์ทั้งหลาย

ทั้งมนุษย์ เทวดา มาร พรหม ได้พากันประพฤติปฏิบัติตาม ต่างก็สามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป ได้บรรลุอริยมรรคอริยผลเป็นพระโสดาบันบ้าง พระสกทาคามีบ้าง พระอนาคามีบ้าง ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์บ้าง ไปตามๆ กัน

ธรรมดาในขันธสันดานของเรานี้ หรือในจิตใจของเรานี้ ส่วนลึกนั้น มีอนุสัยกิเลสเป็นเครื่องนอนดองอยู่เหมือนขี้ตะกอนนอนอยู่ก้นตุ่ม อันบุคคลจะทำลายได้โดยยากที่สุด เราจะให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิ ก็ไม่สามารถทำลายได้ ต้องเอาธรรมะที่เป็นปฏิปักษ์ตรงกันข้าม ซึ่งมีพลานุภาพมาก มีกำลังมาก มาทำลาย จึงจะสามารถมาทำลายได้

เหตุนั้น วันนี้จึงจะได้นำเรื่อง **พระไตรลักษณ์** มาบรรยาย เพราะว่าพระไตรลักษณ์นี้เป็นธรรมะที่มีอานุภาพมาก มีกำลังมาก สามารถที่จะทำลายอนุสัยกิเลสนั้นให้หมดไปจากขันธสันดานของเราทั้งหลายได้

อันธรรมดาว่า **ลายเสือย่อมอยู่กับตัวเสือ เห็นเสือก็เห็นลายฉันใด แม้ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อรู้ทันปัจจุบันจนเห็นรูปนามดับไปๆ ชัดด้วยปัญญา ก็ฉันนั้น ย่อมจะเห็นลักษณะของรูปนาม อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าพระไตรลักษณ์** คือ

๑. **อนิจจัง** ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้ต้องดับไป

๒. **ทุกขัง** ทนได้ยาก ทนอยู่ไม่ได้ต้องดับไป

๓. **อนัตตา** ไม่ใช่ตน บังคับบัญชาไม่ได้ต้องดับไป

ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นลวดลายของรูปนาม เป็นเครื่องมือสำคัญ ที่จะขุดทำลายอนุสัยอันเป็นตัวกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานให้หมดไป อุปมาเหมือนกันกับทำลายรัง หรือขุดรากของต้นหญ้า ฉะนั้น

เพราะเมื่อทำลายได้สิ้นเชิงเมื่อใด ก็จะไม่เจริญขึ้นอีกเมื่อนั้น เพราะเหตุว่าวิปัสสนาญาณ เข้าไปพิสูจน์รู้เห็นตามความเป็นจริงของรูปนามขันธ์ ๕ แล้ว เป็นปัจจัย

ทำลายต่อกันไป จนกว่าจะสิ้นอนุสัย

อนุสัย นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิตได้อย่างไร พระไตรลักษณ์ประหาณอนุสัยได้อย่างไร จะได้แสดงไปตามลำดับ แต่ก่อนอื่น ขอแสดงถึง **เรื่องวิถีของจิต**เสียก่อน

วิถีจิตนั้น **เป็นทางเดินของจิต** เป็นที่หลั่งไหลของบุญและบาปเข้าสู่ภวังค์

บุญเมื่อเกิดขึ้นก็จะไหลลงสู่ห้วงแห่งภวังคจิตตามวิถีจิตนี้ บาปเมื่อเกิดขึ้นก็จะไหลลงสู่ห้วงแห่งภวังคจิตตามวิถีของจิตนี้เช่นเดียวกัน คือเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์ อารมณ์เกิดขึ้นนั้นๆ ก็จะ**ปวัตติ**ไปตามวิถีของจิต จนลงสู่ห้วงภวังค์ตามวิถีของจิตดังนี้

เมื่ออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็นรูปารมณ์ ที่เกิด ขึ้นขณะตาเห็นรูปก็ดี สัททารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะหูได้ยินเสียงก็ดีเป็นต้น เกิดขึ้นมา **สัมปฏิจฉนจิต** ก็จะเกิดขึ้นรับเอารูปารมณ์เป็นต้นนั้น ๑ ขณะจิตแล้วดับลง

เมื่อดับลงไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้ **สันตีรณจิต** เกิดขึ้น ๑ ขณะจิต พิจารณาอารมณ์มีรูปารมณ์เป็นต้นนั้นแล้วดับไป เมื่อดับลงไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิด **โวฏฐัพพนจิต**

ตัดสินรับเอารูปารมณ์เป็นต้นนั้น ๑ ขณะจิตแล้วดับลง แล้วเป็นปัจจัยให้ **ชวนจิต** เกิดขึ้นมาเสพรูปารมณ์เป็นต้นนั้น ๗ ขณะ คือเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ๗ ครั้ง เมื่อชวนจิตดับลงครบ ๗ ขณะแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิด **ตทาลัมพนจิต** เกิดขึ้น ๒ ขณะจิต รับเอาอารมณ์ มีรูปารมณ์เป็นต้นนั้นลงสู่ห้วงแห่งภวังค์ หลังจากนั้น **ภวังคจิต** ก็ทำหน้าที่รักษารูปารมณ์เป็นต้นนั้น ไว้ในห้วงแห่งภวังค์ต่อไป

(การเกิดขึ้นของวิถีจิตที่มี สัมปฏิจฉนจิต สันตีรณจิต โวฏฐัพพนจิตเกิดขึ้นนี้ เป็นวิถีจิตที่เกิดขึ้นทางทวาร ๕ คือทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และได้เฉพาะอารมณ์ ๕ คือ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ เท่านั้น ในขณะที่มีธรรมารมณ์เกิดขึ้นกับใจนั้น **สัมปฏิจฉนจิต**เป็นต้นนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้น คือเมื่อธรรมารมณ์เกิดขึ้นกับใจแล้ว มโนทวาราวัชชนจิตก็เกิดขึ้นทำหน้าที่โวฏฐัพพนะ ตัดสินรับเอาธรรมารมณ์นั้นทันที ๑ ขณะจิตแล้วดับลง เป็นปัจจัยให้เกิดชวนจิตเสพธรรมารมณ์นั้น ๗ ขณะแล้ว เป็นตทาลัมพณะ เป็นภวังค์ต่อไป)

ในลักษณะเดียวกัน อนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในขันธ-สันดานนั้น ก็เกิดขึ้นมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็**ปวัตติ**ไปตามวิถีของจิตตามลำดับๆ จนถึง ตทาลัมพนะ เก็บลงสู่ภวังค์จนเป็นสันดาน เรียกว่า **อนุสัย** เป็นกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งมีอยู่ ๗ ประการ คือ ราคานุสัย ปฏิฆานุสัย ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย ทั้ง ๗ ประการนี้ ย่อมเกิดขึ้นเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ

เช่นว่า ราคะความกำหนัดเกิดขึ้น เพราะได้ประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นอิฏฐารมณ์ อารมณ์น่าใคร่น่าพอใจ น่าชอบใจ เกิดราคะขึ้นมา ก็เป็นปัจจัยให้ **สัมปฏิจฉนจิต** เกิดขึ้น มารับเอาอารมณ์อันประกอบไปด้วยราคะนั้น ๑ ขณะจิตแล้วดับไป

เมื่อดับลงไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้ **สันตีรณจิต** เกิดขึ้นมาพิจารณาอารมณ์อันประกอบด้วยราคะนั้น ๑ ขณะแล้วดับไป เมื่อดับไปแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้ **โวฏฐัพพนจิต** เกิดขึ้น ตัดสินรับเอาอารมณ์อันประกอบด้วยราคะนั้น ๑ ขณะจิตแล้วดับลง เป็นปัจจัยให้เกิด **ชวนจิต** ขึ้น เสพอารมณ์อันประกอบด้วยราคะนั้นติดต่อกันไป ๗ ขณะ

แล้วดับลง

เมื่อดับลงแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิด **ตทาลัมพนจิต** ขึ้น ๒ ขณะ เก็บอารมณ์อันประกอบ ด้วยราคะนั้นลงสู่ภวังค์ เมื่อตทาลัมพนจิตดับลง **ภวังคจิต** ก็เกิดขึ้นมาทำหน้าที่รักษาอารมณ์อันประกอบ ด้วยราคะนั้นไว้ภายในจิตต่อไป ราคะนั้นได้ชื่อว่า **ราคานุสัย**

ทีนี้หากว่า โทสะก็ดี ทิฏฐิความเห็นผิดก็ดี วิจิกิจฉาความลังเลสงสัยก็ดี มานะความถือตัวก็ดี ภวราคะความยินดีในภพก็ดี และอวิชชาความเขลาก็ดี เกิดขึ้นเพราะประสบอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย อย่างไรอย่างหนึ่งก็ตาม **สัมปฏิจฉนจิต** ก็จะเกิดขึ้นรับเอาอารมณ์อันประกอบด้วยอนุสัย คือโทสะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ อวิชชานั้น ๑ ขณะจิตแล้วดับลงไป ก็เป็นปัจจัยให้เกิด **สันตีรณจิต** ขึ้นมาพิจารณาอารมณ์อันประกอบด้วยอนุสัยทั้ง ๖ มีโทสะเป็นต้นนั้น ๑ ขณะจิตแล้วดับลง

เมื่อดับลงแล้วก็เป็นปัจจัยให้ **โวฏฐัพพนจิต** เกิดขึ้น ตัดสินรับเอาอารมณ์อันประกอบด้วยอนุสัยทั้ง ๖ มีโทสะเป็นต้นนั้น ๑ ขณะจิตก็ดับลง เมื่อดับลงแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิด **ชวนจิต** เสพอารมณ์อันประกอบด้วยอนุสัย

ทั้ง ๖ มีโทสะเป็นต้นนั้น ๗ ขณะจิตแล้วก็ดับลง

เมื่อดับลงแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิด **ตทาลัมพนจิต** ขึ้น ๒ ขณะจิต เก็บเอาอารมณ์อันประกอบด้วยอนุสัยทั้ง ๖ อันมีโทสะเป็นต้น ลงสู่ภวังค์ ต่อจากนั้น **ภวังคจิต** ก็เกิดขึ้นรักษาอารมณ์อันประกอบด้วยอนุสัยทั้ง ๖ มีโทสะเป็นต้น ไว้ภายในห้วงภวังค์ เป็นปฏิฆานุสัย ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย นอนดองอยู่ในขันธสันดาน ตลอดไป

อุปมาเหมือนกันกับเราถ่ายรูป พอเราเปิดหน้ากล้องแล้วกดชัตเตอร์พั่บเท่านั้น รูปก็เข้าไปติดอยู่ที่ฟิล์มนั้นตลอดไป อนุสัยนั้นก็เช่นกัน ก็จะอยู่ในส่วนลึกของจิตใจตลอดไป

อนุสัยกิเลส ที่นอนดองในขันธสันด้านนี้ เราจะให้ทานจนหมดทรัพย์สินที่เรามีอยู่ก็ดี จะไหว้พระ ทำวัตรสวดมนต์ รักษาศีลได้ดี จนกระทั่งวันตายก็ดี เราจะเจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้สำเร็จรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ได้อภิญญาจิต เหาะเหินเดินอากาศได้ก็ดี ก็ไม่สามารถทำลายอนุสัยนั้นได้ มีอยู่หนทางเดียวเท่านั้น คือการเจริญวิปัสสนาภาวนา

เมื่อเราเจริญวิปัสสนา กำหนดรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติสัมปชัญญะทันปัจจุบันธรรมแล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น เห็นความเกิดดับของรูปนามชัดด้วยภาวนาญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัมปฏิจฉนจิต ก็จะเกิดขึ้นรับเอาอารมณ์อันประกอบด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ๑ ขณะจิตก็ดับลง เมื่อดับลงไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้โวฏฐัพพนจิต ตัดสินรับเอาอารมณ์ อันประกอบด้วยพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ๑ ขณะจิต ก็ดับลง

เมื่อดับลงแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดชวนจิต (กุสลญาณสัมปยุต) เสพอารมณ์ที่ประกอบด้วย พระไตรลักษณ์นั้น ๗ ขณะจิต อุปมาเหมือนกับเราได้ธนบัตรใบละ ๕๐๐ มาใบหนึ่ง แล้วก็มาพลิกดูด้านหน้า ด้านหลังว่า ใช้ได้หรือเปล่าหนอ พลิกกลับไปกลับมา ๗ ครั้ง เห็นว่าธนบัตรนี้ใช้ได้ตามกฎหมาย แล้วก็เก็บไว้ ข้อนี้ ฉันใด

เมื่อชวนจิตเกิดขึ้น เสพอารมณ์อันประกอบด้วยพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง ๗ ขณะแล้วก็ดับลง เมื่อดับลงแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดตทาลัมพนจิตขึ้น ๒ ขณะรับเอาอารมณ์อันประกอบ

ด้วยพระไตรลักษณ์นั้นลงสู่ภวังค์แล้วดับลง ต่อจากนั้น ภวังค์คจิตก็เกิดขึ้นทำหน้าที่รักษาอารมณ์พระไตรลักษณ์นั้น เป็นองค์สำคัญอยู่ภายในจิตในใจต่อไป

อธิบายว่า เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกาลใด ในกาลนั้นชวนจิตทั้ง ๗ ขณะก็จะเสพพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และในขณะที่เสพพระไตรลักษณ์อยู่นั้น ก็จะตัดอนุสัยทั้ง ๗ ประการ คือกามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ อวิชชา ไม่ให้เข้ามาเป็นตัวอนุสัย และไม่ให้เกิดขึ้นเป็นตัวอนุสัยอีกต่อไป เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์มากเท่าไรๆ อนุสัยก็จะเบาบางน้อยลงไปเท่านั้นๆ จนดับสิ้นเชื้อสิ้นยาง ไม่มีเหลือค้างอยู่ในจิตสันดาน

อุปมาเหมือนกับน้ำหมึกที่เราเขียนเป็นตัวอักษรลงในแผ่นกระดาษ จะเป็นหมึกสีดำก็ตาม สีแดงก็ตาม สีน้ำเงินก็ตาม เรามีโอกาสที่จะลบมันได้โดยที่ใช้กรดลบหมึก เมื่อเราเอากรดลบหมึกมาหยดใส่ ถ้ากรดลบหมึกนั้นมีความเข้มข้นเพียงพอ พอเราหยดลงไป สีดำ สีแดง สีน้ำเงินเหล่านั้น ก็จางหายไปเลย ไม่มีอยู่ในแผ่นกระดาษ แต่ถ้าว่ากรดลบหมึกนั้นไม่เข้มข้น เมื่อเราหยดลงไป ก็จะยัง

เป็นคราบสีดำ สีแดง สีน้ำเงินให้เห็นอยู่ ข้อนี้ ฉันใด

เรื่องอนุสัยกิเลสกับพระไตรลักษณ์ ก็เหมือนกัน พระไตรลักษณ์ ที่เกิดขึ้นในขณะที่เราเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น หากว่าอำนาจของพระไตรลักษณ์นั้น มีกำลังอ่อน เมื่อมีกำลังอ่อนเช่นนั้นแล้ว ก็**ปวัตติ**ไปตามวิถีของจิต เมื่อลงถึงภวังคจิต ก็ไม่สามารถทำลายอนุสัยได้เด็ดขาด เหมือนการดลบหมึกที่ไม่เข้มข้น ไม่สามารถที่จะลบรอยหมึกได้เด็ดขาด

แต่ถ้าขณะใด พระไตรลักษณ์มีอำนาจเต็มที่ หมายถึงในขณะที่พระไตรลักษณ์เกิดขึ้นนั้น สติสัมปชัญญะของเราสมบูรณ์เต็มที่ ไม่ถูกอะไรครอบงำเลย เป็นสติที่มีกำลังมีอานุภาพมาก เมื่อสติมีกำลังแก่กล้า พระไตรลักษณ์ก็มีกำลังแก่กล้า มีอานุภาพ เมื่อพระไตรลักษณ์ที่มีอานุภาพปวัตติไปตามวิถีของจิตลงสู่ภวังค์ อนุสัยกิเลสก็จะหมดไปไม่มีเหลือทำลายได้เด็ดขาด

เหตุนั้น การเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ครูบาอาจารย์จึงแนะแล้วแนะอีก พร่ำเตือนแล้วพร่ำเตือนอีกว่าท่านทั้งหลายอย่าชะล่าใจ ต้องบำเพ็ญสติให้สมบูรณ์ จะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม จะสรงน้ำ

ถ่ายหนักถ่ายเบา นุ่งสบง ห่มจีวร ก็ขอให้มีสติ ให้กำหนดเสียก่อน อนึ่ง ที่แนะนำพร่ำเตือนอย่างนี้ ต้องการอยากให้ท่านทั้งหลายปลุกสติให้มีกำลังมาก มีอานุภาพมาก เมื่อสติมีกำลังมาก มีอานุภาพมาก พระไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้น ก็มีอานุภาพมาก มีกำลังมาก เมื่อพระไตรลักษณ์มีกำลังมาก มีอานุภาพมาก ก็สามารถที่จะทำลายอนุสัยกิเลสนั้นให้หมดไปจากจิตจากใจ ในพริบตาเดียวได้ เมื่อเกิดขึ้น

เหตุนั้นแหละ ท่านทั้งหลาย **เวลาประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ ส่วนมากชะล่าใจ อยู่ในอำนาจของอนุสัยกิเลส ไม่อยากที่จะกำหนดบทพระกัมมัฏฐานให้ติดต่อกัน และมัวคลุกคลีด้วยหมู่คณะ มัวพูดจาปราศรัยเรื่องโน้น เรื่องนี้กัน ผลสุดท้าย ก็เลยเห็นการเจริญพระวิปัสสนกัมมัฏฐานเป็นของธรรมดา เมื่อเป็นดังนี้ เราก็ไม่สามารถบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้**

อนึ่ง การเจริญวิปัสสนาภาวนา ต้องยกรูปนามขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ อันใดอันหนึ่ง ที่ถูกแก่อัธยาศัย **อาสวะกิเลส**ที่ไหลเข้ามาหมักดองอยู่ในขันธสันดานนั้น คือ **ทิฏฐาสวะ** อาสวะคือทิฏฐิก็ดี **กามาสวะ** อาสวะคือกามก็ดี ภวาสวะ อาสวะคือภพก็ดี **อวิชชาสวะ** อาสวะคืออวิชชาก็ดี

ก็จะถูกทำลายลงไปตามลำดับๆ และจะไหลเข้ามาหมักดองอยู่ในใจอีกเหมือนกาลก่อนไม่ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ อาสวะที่มีอยู่ก่อน ก็จะบรรเทาเบาบางลงไปทีละน้อย ด้วยอำนาจของวิปัสสนาญาณจนสิ้นไป เมื่อสิ้นอาสวะกิเลสขณะใด ก็จะบรรลุสันติลักษณะ คือลักษณะที่สงบจากทุกข์ทั้งปวง ได้แก่พระนิพพาน โดยอาศัยลำดับญาณทั้ง ๑๖ คือเริ่มตั้งแต่ **นามรูปปริเฉทญาณ** ไปตามลำดับๆ จนถึง **อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ** และก็เป็นอันว่า วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ เกิดครบสมบูรณ์ถึง ๔ ครั้ง

ก็ได้ชื่อว่า **อยู่จบพรหมจรรย์** มีกิเลสสิ้นแล้ว การประพฤติพรหมจรรย์ประพฤติจบแล้ว มีจิตอันเกษมจากโยคะธรรมล่วงส่วน โอกาสต่อไป หน้าที่ของเราก็เผยแผ่ศาสนา แนะนำลูกศิษย์ลูกหาญาติโยม ให้ได้มีโอกาสประพฤติปฏิบัติ อย่างที่เราได้เคยประพฤติปฏิบัติแล้ว

นอกจากนี้ก็ขอเตือนสติท่านนักปฏิบัติอีกครั้งหนึ่งว่า วันพรุ่งนี้ก็จะเป็นโกน วันต่อไปก็จะเป็นวันพระใหญ่ เป็นวันอุโบสถด้วย วันเช่นนี้ ก็ถือว่าได้เคยเตือนมาแล้วว่า สภาวธรรมทั้งหลายที่เป็นบาป จะเกิดขึ้นมาขัดขวางจิตใจ

ของเรา หรือทำจิตใจให้ผิดปกติ มีอาการหงุดหงิดและกลุ้มใจ อยากออกอยากเลิก อยากหยุด ไม่อยากปฏิบัติพระกัมมัฏฐานต่อไป บางทีก็หนีไปเลยก็มี

เหตุนั้น ท่านทั้งหลาย เมื่อสภาวธรรมทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้น พึงสังวรระวังให้ดี พยายามอย่าทำสิ่งใดๆ ที่เป็นไปตามอำนาจของมารตามที่กล่าวมาแล้ว เพราะว่าถ้าเราทำตามอำนาจของมาร ก็จะทำลายล้างคุณงามความดีที่เราจะพึงได้พึงถึงนั้น ให้หมดไป สิ้นไป สูญไป

ตามปกติ วันพระนี้มักจะเป็น ทั้งๆ ที่เราประพฤติปฏิบัติมาดีๆ อยู่ แต่พอถึงวันโกนวันพระก็เป็นขึ้นมาเกิดขึ้นมา การพูดฟังแล้วก็ไม่รื่นหู การทำทุกสิ่งทุกอย่าง มองดูแล้วไม่น่าเลื่อมใส สำหรับใจของเราก็ไม่ค่อยเป็นปกติ

เหตุนั้น จงพึงสังวรพึงระวัง พยายามใช้สติสัมปชัญญะ ใช้ความเพียร กำหนดบทพระกัมมัฏฐานให้ดี เพื่อจะยังสมาธิปัญญาให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน ให้บรรลุอริยมรรคอริยผล เพราะตามปกติการบรรลุหรือการผ่านการประพฤติปฏิบัติส่วนมาก ก็จะบรรลุหรือผ่านในวันโกนวันพระ

ดังนั้น ในวันโกนวันพระเช่นนี้ ขอให้กำหนดให้ติดต่อกันไป **และพยายามอยู่ดึกกว่าวันปกติสักหน่อย** ทั้งนี้ก็เพื่อมุ่งหวังผลซึ่งเราได้ตั้งอกตั้งใจไว้ จะได้คุ้มค่าเหน็ดค่าเหนื่อย ถ้าไม่ชะล่าใจ เพียรกำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ การปฏิบัติของเราก็ได้ผลเร็ว แต่ถ้าการปฏิบัติของเราย่อหย่อน ก็นานได้ผล ได้ผลไม่คุ้มค่า หรือไม่ได้ผลเสียเลย ขออย่าต้องเป็นผู้เสียใจในภายหลัง.

จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ

จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้

ขุ. ธ. ๒๕/๑๙

การปรับปรุงจิต

สำหรับวันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่อง **การปรับปรุงจิต** เพื่อจะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผลตามที่เราตั้งใจไว้

หมายความว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ หากว่าเราไม่รู้จักการปรับปรุงจิต ไม่รู้จักการยักย้าย หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง หรือพูดง่ายๆ ว่าไม่ฉลาดในการปฏิบัติแล้วเราก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้บรรลุสามัญผลตามที่เราต้องการได้

เหตุนั้น จึงจักนำเรื่อง การปรับปรุงจิต มาบรรยายเพื่อเป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

การปรับปรุงจิตนั้น ดังนี้คือ

ในขณะที่เราเดินจงกรมหรือนั่งภาวนาอยู่ รู้สึกว่าจิต

ไม่ผ่องแผ้วมั่นคง เช่น มักจะเผอเรอ ท้อถอย ใจไม่สงบ สมาธิหย่อน จิตฟุ้งซ่าน ใจคอเหี่ยวแห้ง รู้สึกโงกง่วง หรือ จิตใจยึดมั่นในตัวตน และไม่สามารถที่จะพิจารณากำหนดให้อารมณ์เหล่านี้หายไปได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องทำการปรับปรุงจิต ดังต่อไปนี้ คือ

ถ้าผู้ปฏิบัติมักจะเผอเรอในการกำหนด เพื่อที่จะให้มีสติ ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติ หรือเพิ่มสติให้มากๆ ดังนี้

๑. ใช้สติติดตามอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่าได้ขาด

๒. สติกำหนดนั้นๆ ต้องสม่ำเสมอ และติดต่อกัน

๓. เว้นจากการคบคนที่มีสติเผอเรอ

๔. ควรคบกับคนที่มีสติมั่นคง

แต่ถ้าหากว่า ผู้ปฏิบัตินั้นบรรลุถึงญาณต่างๆ ได้ช้า หมายความว่า เวลาประพฤติปฏิบัติ สภาวะแต่ละอย่างๆ นั้น เปลี่ยนไปช้ามาก ญาณต่างๆ ก็เปลี่ยนแปลงช้าหรือเกิดช้า ผู้ปฏิบัติต้องปรับปรุงจิต ดังนี้

๑. หมั่นสอบถามวิธีปฏิบัติกับครูบาอาจารย์

๒. ทำร่างกายและที่อยู่อาศัย ตลอดทั้งเครื่องนุ่งห่มให้สะอาด

๓. ทำอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้สม่ำเสมอกัน เท่าๆ กัน **ส่วนสตินั้นไว้กลางๆ**

๔. เว้นห่างจากคนที่ไม่มีปัญญาในด้านปฏิบัติ

๕. คบกับคนที่มีปัญญา

๖. พิจารณาให้เข้าใจรูปนาม และปฏิจจสมุปบาท คือให้รู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เป็นต้น มิใช่ว่าเราจะกำหนดหยาบๆ เพียงแต่กำหนดอาการพอง อาการยุบว่าพุทโธ หรือยุบหนอ พองหนอ เท่านั้น ก็หามิได้ เราต้องรู้ว่าในขณะที่กำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่นี้ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน เป็นต้น

เมื่อทำอย่างนี้ ก็ยังไม่สามารถทำสมาธิปัญญาให้เกิดขึ้น และผู้ปฏิบัติมีความเพียรน้อย ผู้ปฏิบัติต้องปลูกฝังความเพียรให้มากขึ้นด้วยการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ระลึกถึงภัยในอบายภูมิ คือพิจารณาว่า ความทุกข์ที่ได้รับในขณะที่ทำความเพียรนี้ ถึงแม้จะเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์เพียงนิดหน่อยเท่านั้น ถ้าหากว่าเราประมาทเสียจุติแล้วไปบังเกิดในอบายภูมิ ยิ่งจะได้รับความทุกข์ร้อนมากกว่านี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความพยายามในการที่จะบำเพ็ญความเพียรต่อไป

๒. เล็งเห็นว่า ความเพียรจะนำไปสู่มรรค ผล นิพพาน คือต้องเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในธรรมะที่ปฏิบัติอยู่นี้ ว่าสามารถนำเราผู้ปฏิบัตินี้ ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้

๓. ระลึกว่า เราจะต้องดำเนินไปตามทางของพระพุทธเจ้าและสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ดำเนินไปแล้ว **ทางสายนี้ คนเกียจคร้านไม่สามารถดำเนินไปได้** เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้ ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดอุตสาหะในการบำเพ็ญภาวนาวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้นมา

๔. สำหรับนักบวชควรระลึกว่า เราฉันอาหารที่ผู้มีศรัทธาถวายแล้ว ควรทำตนให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ไม่ประมาทว่าเราฉันอาหารของญาติโยม กว่าญาติโยมได้อาหารมาต้องอาบเหงื่อต่างน้ำ หลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดิน อุตสาหะหาอาหารมาถวาย

เราบริโภคอาหารของผู้มีศรัทธาแล้วไม่ควรที่จะประมาท ควรจะรีบเร่งบำเพ็ญความเพียรเพื่อจะทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากขันธสันดาน เพื่อจะยังสามัญผลให้เกิดขึ้นในตน เพื่อจะทำให้บุญกุศลของญาติโยมซึ่งถวายอาหารนี้ มีอานิสงส์มาก มีบุญมาก

๕. ระลึกว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตั้งอยู่ในความเพียร เราควรปฏิบัติตาม จึงจะได้ชื่อว่าบูชาพระองค์ท่าน

๖. พระธรรมเป็นมรดกตกทอดมาจากพระพุทธองค์ เราควรรับเอาไว้ ซึ่งจะรับได้ก็ด้วยมีความเพียรเท่านั้น ถ้าว่าเราขาดความเพียรแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะรับมรดกธรรมได้

๗. เว้นจากการคบคนเกียจคร้าน

๘. คบคนที่มีความเพียร

๙. ทำความเพียรให้มากๆ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นเหตุให้มีความเพียรเกิดขึ้น **แต่ถ้าผู้ปฏิบัติ มีความเลื่อมใสในการปฏิบัติน้อย** ต้องปฏิบัติดังนี้

๑. ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเนืองๆ

๒. ระลึกถึงคุณของพระธรรมเนืองๆ

๓. ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์เจ้าเนืองๆ

๔. ระลึกถึงคุณของศีลเนืองๆ

๕. ระลึกถึงการบริจาคเนืองๆ

๖. ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เกิดเป็นเทวดาเนืองๆ

๗. ระลึกถึงคุณของพระนิพพานเนืองๆ

๘. เว้นจากการคบคนที่ไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัย

๙. คบหาสมาคมกับคนที่มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย

๑๐. เตือนใจให้เลื่อมใส ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้อยู่เนืองๆ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดปสาทะศรัทธา เกิดอุตสาหะวิริยภาพอย่างแรงกล้าในการที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปได้

แต่ถ้าผู้ประพฤติปฏิบัติ มีใจกระวนกระวายไม่สงบ ต้องดำเนินตามปฏิปทาดังต่อไปนี้

๑. บริโภคอาหารอันประณีต ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เว้นจากของที่แสลงต่อโรคภัยไข้เจ็บของตนเสีย

๒. อยู่ในที่สบาย

๓. เคลื่อนไหวอิริยาบถให้สบาย

๔. ปฏิบัติแต่พอเหมาะ อย่าให้เคร่งเครียดจนเกินไป

๕. เว้นจากการคบคนที่มีจิตใจกระสับกระส่าย

๖. คบกับคนที่มีกายใจสงบ

๗. พยายามรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อยอยู่เสมอ

๘. เตือนใจให้ตั้งอยู่ในความสงบ

เมื่อประพฤติปฏิบัติได้เช่นนี้ ก็จะสามารถที่จะระงับความที่จิตไม่สงบ ระงับความฟุ้งซ่าน ระงับความกระวนกระวายในจิตลงได้

แต่ถ้าผู้ปฏิบัติรู้ว่า **สมาธิของตัวหย่อนไป หรือไม่มีสมาธิเลยในเวลาปฏิบัติ** เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. รักษาความสะอาด ทั้งร่างกายตัวเอง ตลอดทั้งเครื่องนุ่งห่ม สถานที่อยู่

๒. มีความฉลาดรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เช่นว่าอารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นให้รีบกำหนดทันที ถ้ากำหนด ๒-๓ ครั้งไม่หายก็ให้เข้าใจว่า สติสมาธิของเราหย่อน ควรลุกขึ้นไปเดินจงกรมเพิ่มสัก ๕-๑๐ นาที หรือ ๒๐ นาที จึงมานั่งต่อไป สมาธิ ญาณ จะดีขึ้นและจะได้เกิดขึ้น

๓. พยายามรักษาอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอกัน

๔. ถ้าจิตท้อถอยหรือเกิดเบื่อหน่ายคลายความเพียร ต้องทำจิตให้ดีขึ้น คือพยายามนึกถึงพระพุทธเจ้าเหล่าพระสาวกทั้งหลาย ให้เป็นทิฏฐานุคติเป็นตัวอย่าง หรือมิฉะนั้น ก็นึกถึงคุณงามความดีของตน ก็จะเป็นเหตุ

ให้เกิดความอุตสาหะ และให้เกิดสมาธิขึ้น

๕. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ต้องข่มจิตลง

๖. ถ้าจิตเหี่ยวแห้ง ต้องทำจิตให้ร่าเริงสดชื่น

๗. ถ้าจิตวางเฉย ไม่หดหู่ ไม่เหี่ยวแห้ง ไม่ท้อถอย ก็ให้ประคับประคองจิตไว้ ให้อยู่ในลักษณะนั้นตลอดไป

๘. เว้นจากบุคคลผู้มีจิตไม่ตั้งมั่น

๙. คบกับคนผู้มีจิตตั้งมั่น

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเป็นเหตุให้สมาธิเกิดขึ้น

แต่ถ้าจิตของผู้ประพฤติปฏิบัติ เกิดท้อถอยขึ้นมา ไม่มีอุตสาหะในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีความท้อใจ มีความอ่อนใจ บางทีก็คิดจะเลิกการประพฤติปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะต้องแก้ไข ดังนี้คือ

๑. เอาใจใส่ในการปฏิบัติวิปัสสนา หมายความว่า ต้องอดต้องทน ต้องข่มใจในการปฏิบัติ

๒. ทำความเพียรให้มากๆ อย่าเกียจคร้าน ทำความเพียรร่ำไป ถึงจะมีความอ่อนใจ หรือท้อถอยอย่างไร ก็จะต้องข่มใจ

โดยบางครั้งอาจตั้งสัจจะปฏิญญาว่า เราจะทำความเพียรอย่างนี้ตลอดไป จนกว่าจะได้บรรลุมรรค ผล พระ

นิพพาน เมื่อใดยังไม่ได้บรรลุ จะไม่หยุดการปฏิบัติเป็นอันขาด ถึงแม้ว่าเลือดจะหมดไป เนื้อหนังจะเหี่ยวแห้งเหลือแต่กระดูกก็ตาม ก็จะไม่ละความเพียรเป็นเด็ดขาด

๓. พยายามปฏิบัติให้ก้าวหน้า

๔. อย่ารับประทานอาหารมากเกิน ควรให้บริโภคแต่พอดีๆ

๕. เปลี่ยนอิริยาบถเสียบ้าง คืออย่านั่งอย่างเดียว ถ้านั่งถึงกำหนดแล้ว ก็ลุกขึ้นไปเดินจงกรม แล้วจึงมานั่งต่อ

๖. เพ่งดูแสงจันทร์ แสงไฟคบเพลิง หรือแสงอาทิตย์ที่อุทัยขึ้นอ่อนๆ หรือก่อนจะอัสดงตกไป ห้ามเพ่งแสงอาทิตย์เวลากล้า

๗. อยู่ในที่แจ้ง อย่าไปนั่งในห้องนอน

๘. คบมิตรที่ดี

๙. สนทนาแต่เรื่องที่จำเป็นแก่การปฏิบัติ

๑๐. เตือนใจไม่ให้ท้อถอย

เมื่อเรานึกอย่างนี้ หรือปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ก็จะทำให้ความท้อถอยนั้นหมดไป และให้เกิดอุตสาหะในการปฏิบัติต่อไป

แต่ถ้าจิตใจของผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่านคิดมาก ต้องปฏิบัติ

ดังนี้

๑. เจริญปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาให้มาก หมายความว่า พยายามกำหนดบทกัมมัฏฐานให้สั้นๆ ลงไป อาจจะเหลือแต่หายใจเข้ากำหนดท้องพองว่า พุท ท้องยุบลงไปกำหนดว่า โธ อย่างนี้ก็ได้ หรือท้องพองขึ้นมากำหนดว่า พอง ท้องยุบลงไปกำหนดว่า ยุบ **พอง ยุบๆ** ร่ำไปก็ได้ คือพยายามเพิ่มสมาธิให้มากๆ ลดความเพียรลง

๒. เอาใจใส่ในการปฏิบัติวิปัสสนา

๓. สอบถามอารมณ์กับครูบาอาจารย์บ่อยๆ

๔. คบแต่คนดีๆ

๕. สนทนาแต่สิ่งที่ชอบที่ควร ที่เป็นอุปการะแก่การปฏิบัติธรรม

สำหรับในเรื่องสนทนาแต่สิ่งที่ชอบที่ควรอันจะเป็นอุปการะแก่การปฏิบัตินั้น มีเรื่องนี้เป็นตัวอย่าง คือมีคนมาบวชและได้มาปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่ในที่นี้แล้ว ก็มีอาจารย์รูปหนึ่งซึ่งปฏิบัติควบคู่กัน อาจารย์รูปนั้นคิดอะไรร้อยแปดพันประการ คิดจนผอม นั่งอยู่ ๕ นาทีคิดจะสร้างแต่บุญแต่กุศล ส่วนมากก็คิดแต่เรื่องที่ดีๆ คิดว่าเอากฐินไปทอดวัดนั้นวัดนี้ ไปทอดแล้วไม่มีผู้เทศน์ผู้ฉลอง ก็จะขึ้นเทศน์

เองอย่างนั้นอย่างนี้ คิดไปเรื่อยเปื่อย คิดจนตัวคล้ำไป

พอเดินไปเดินมา ไปเจอเอาภิกษุนวกะรูปนั้นเข้า ภิกษุนวกะรูปนั้นก็พูดขึ้นว่า คนที่ไปตกนรกมากๆ นั้น ก็เพราะคิดอย่างนี้แหละ คนที่เป็นบ้า ก็เพราะคิดอย่างนี้แหละ พอพูดอย่างนั้นพระรูปนั้นก็ได้สติขึ้นมาทันที ก็หายจากอาการฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

อีกอย่างหนึ่ง **ถ้าจิตของผู้ปฏิบัติหดหู่ เหี่ยวแห้ง จิตใจไม่ร่าเริงเบิกบาน** จะต้องปฏิบัติดังนี้คือ

๑. ให้เจริญ**ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์**ให้มากๆ คือใคร่ครวญ พิจารณาธรรมที่ได้ฟังมา แล้วก็พยายามบำเพ็ญความเพียร พยายามนึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เพื่อให้เกิดความปีติอิ่มใจ ปราโมทย์รื่นเริงบันเทิงใจในขันธสันดานของตน

๒. ให้พิจารณาถึงชาติ ชรา พยาธิ มรณะ และความทุกข์ในอบาย ตลอดถึงความทุกข์ในอดีต อนาคต และปัจจุบันที่เราได้รับอยู่ เช่น เราพิจารณาว่า การเกิดบ่อยๆ นี้เป็นทุกข์

การที่เกิดขึ้นมาแล้วมีความชราภาพเปลี่ยนแปลงไปเป็นทุกข์ เกิดขึ้นมาแล้ว มีความเจ็บไข้ได้ป่วยอะไร

นานัปการเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การไปเกิดในอบายภูมิเป็นทุกข์ เรานี้โชคดีที่ได้มีโอกาสปฏิบัติ เพื่อดำเนินไปสู่ทางพ้นทุกข์เหล่านี้ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้จิตของเราเกิดความร่าเริงเบิกบาน หายจากอาการหดหู่เหี่ยวแห้ง

๓. ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยเนืองๆ

อีกอย่างหนึ่ง **ถ้าใจของผู้ปฏิบัติยึดมั่นในตัวตน** คือยึดมั่นในร่างกายของตัวเอง และบุคคลอื่น ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา เป็นต้น จะต้องทำใจให้เป็นอุเบกขาวางตัวเป็นกลาง ดังนี้

๑. วางตัวเป็นกลางในสัตว์ในบุคคล คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในบุคคลโน้นบุคคลนี้ว่า เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเรา ของเขา

โดยคิดว่า สัตว์ก็ดี บุคคลก็ดี เขาก็มาตามบุญกรรมบาปกรรมของเขา เมื่อจากโลกนี้ไป เขาก็ไปเพราะบุญเพราะบาปของเขา เราจะไปห่วงใยเขาเพื่อประโยชน์อะไร เพราะว่าเราก็มาเพราะบุญบาปของเรา เมื่อคิดดังนี้ ก็จะหมดความยึดมั่นถือมั่นไปได้

๒. วางตนเป็นกลางในสังขาร คือเห็นว่าไม่มีใคร

เป็นเจ้าของ เป็นของว่างเปล่า

สมบัติทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นสมบัติส่วนกลางของโลกอยู่อย่างนี้ตลอดไป แม้เรายังไม่มาเกิด มันก็มีอยู่อย่างนี้ เมื่อเราตาย ทรัพย์สมบัติทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ ก็ทิ้งอยู่ในโลกนี้ ปล่อยให้เป็นสมบัติของผู้อื่นต่อไป ไม่สามารถที่จะติดตามตนไปในสัมปรายภพได้

๓. เว้นจากบุคคลผู้มีความยึดมั่นถือมั่นในสัตว์ บุคคล และสังขาร

๔. คบกับบุคคลที่ไม่มีความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล และสังขาร

เมื่อเราทำเราประพฤติอย่างนี้ ก็จะทำให้ความยึดมั่นในตัวตนว่าเป็นเรา เป็นของเราหมดลงไปได้ และก็จะทำให้เกิดความอุตสาหะในการเจริญวิปัสสนาต่อไป

ทั้งหมดนี้ เป็นการนำมาปรับความเข้าใจ หรือชี้แนะแนวทางแก่ท่านทั้งหลาย ในเรื่องการปรับปรุงจิตนี้ เป็นแต่เพียงส่วนย่อๆ ไม่ได้อธิบายให้พิสดาร ก็ขอให้ท่านทั้งหลายไปใคร่ครวญพิจารณา ท่านผู้ใดที่เป็นในลักษณะไหนก็ขอให้ดัดแปลงแก้ไข พยายามปรับปรุงจิตของตนเองให้เข้ารูปเข้ารอย เพื่อว่าจะให้การปฏิบัติได้ผล.

จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา

เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว

สุคติเป็นอันหวังได้

ม. มู. ๑๒/๖๔

ปรับความเข้าใจผู้ปฏิบัติธรรม

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ มิใช่ว่าเราจะปฏิบัติไปรวดเดียวแล้วก็จะบรรลุอริยมรรคอริยผล ถึงขั้นสุดยอดเลยทีเดียวนั้น เป็นไปไม่ได้

การปฏิบัตินี้ ต้องดำเนินไปตามลำดับของ **ภาวนามยปัญญา** คือจะต้องดำเนินไปตามหลักของ **วิปัสสนาญาณ**

เมื่อเราปฏิบัติครั้งแรก มีสติมีสัมปชัญญะทันปัจจุบันรูปนามแล้ว ก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หลังจากนั้น ก็จะเกิดปัญญาญาณขึ้นมา ตั้งแต่ญาณที่ ๑ นี่ขอรวบรัดเอาเลย ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ **เมื่อถึงญาณที่ ๑๑**

แล้ว ก็ถือว่าเป็นที่สุดของญาณโลกีย์ เมื่อถึงญาณที่ ๑๑ และกำลังวิปัสสนาของเรามีกำลังเต็มที่แล้ว หลังจากนั้นก็เข้าสู่มัคควิถีทันที

คำว่า **มัคควิถี** คือหนทางที่จะดำเนินไปสู่อริยมรรค เมื่อเข้าสู่มัคควิถีแล้ว ก็จะดำเนินถึง **สัจจานุโลมิกญาณ** เมื่อถึงสัจจานุโลมิกญาณแล้ว จะตั้งอยู่ในสัจจานุโลมิกญาณ ๑ ขณะจิต หลังจากนั้นก็ขึ้นสู่ **โคตรภูญาณ** จะตั้งอยู่ในโคตรภูญาณอีก ๑ ขณะจิต หลังจากนั้นก็เข้าสู่ **มัคคญาณ** จะตั้งอยู่ในมัคคญาณ ๑ ขณะจิต เมื่อถึงมัคคญาณแล้ว ก็สามารถทำลายกิเลสตัณหาได้ตามกำลังของมรรค

ถ้าเกิดขึ้นครั้งที่ ๑ ก็สามารถจะละโลภะได้ ๔ ตัว สำหรับโทสะนั้นละไม่ได้ ละโมหะได้ ๑ ตัว คือ วิจิกิจฉา และตั้งอยู่ในมัคคญาณนั้น ๑ ขณะจิต หลังจากนั้น **ผลจิต** ก็จะเกิดขึ้น ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง ตามลักษณะของติกขบุคคล หรือมันทบุคคล ถ้าติกขบุคคลก็จะเกิดขึ้น ๓ ขณะจิต ถ้าว่าเป็นมันทบุคคลก็จะเกิดขึ้น ๒ ขณะจิต แล้วก็ดับลง เมื่ออยู่ในผลญาณ ๒ หรือ ๓ ขณะจิตแล้ว จิตของเราก็จะลงสู่ภวังค์ ขึ้นจากภวังค์มาก็จะเป็น

ปัจจเวกขณญาณ คือเป็นญาณที่ ๑๖

เป็นอันว่า เมื่อเราประพฤติปฏิบัติถึงญาณที่ ๑๖ ครั้งที่ ๑ เราก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันอริยบุคคล เมื่อได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว หลังจากนั้น หากว่าผู้ปฏิบัตินั้นได้เคยสั่งสมอบรมบารมีมา สมควรที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลขั้นสูงๆ ขึ้นไป วิปัสสนาญาณก็จะเริ่มเกิดขึ้นมาใหม่ โดยที่ละจากปัจจเวกขณญาณ

การที่ละจากปัจจเวกขณญาณนี้ มิใช่ว่าเราจะเลิกเองนะ **ปัจจเวกขณญาณ** คือการพิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ตนละได้แล้วและยังเหลืออยู่ อันนี้เป็นภาคปริยัติ แต่สำหรับภาคปฏิบัติแล้ว ไม่เป็นอย่างนั้น

ในเมื่อถึงปัจจเวกขณญาณ บางรูปบางท่าน อาจจะคิดว่า เอ อันนี้ มันอะไรกันหนอ เอ ทำไม เมื่อตะกี้นี้มันหลับไป หรือว่ามันเป็นอะไรไป หรือบางทีสัปหงกวูบลงไป รู้สึกตัวขึ้นมา ทำไมมันงงๆ อย่างนี้ มันหลงทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทำไมมันจึงเป็นอย่างนี้ เพียงแต่แค่นี้แหละ ปัจจเวกขณญาณ เพียงแค่นี้

ไม่ใช่คิดว่า โอ บัดนี้เราได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว เราละกิเลสได้เท่านั้น กิเลสที่ยังเหลืออยู่เท่านั้นๆ

อันนี้พิจารณาในด้านปริยัติ แต่ว่าด้านปฏิบัติแล้วไม่ใช่อย่างนั้น

ทีนี้คำว่า **ละจากการพิจารณา** นั้น มิใช่ว่าเราจะคิดเอาว่า เออ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เราจะละจากปัจจเวกขณญาณ ไม่พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่ละแล้ว หรือยังเหลืออยู่ จะไม่พิจารณาต่อไป บัดนี้เราจะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป เพื่อจะได้บรรลุมรรคผลพระนิพพานขั้นสูงๆ ต่อไป มิใช่ว่าเราจะคิดเอาอย่างนี้

เป็นแต่เพียงว่า พอบรรลุถึงขั้นปัจจเวกขณญาณแล้ว หากว่าเรายังมีบุญญาวาสนาบารมี สมควรที่จะบรรลุมรรคผลพระนิพพานต่อไป **ปัจจเวกขณญาณก็จะไม่เกิดต่อไป** ในขณะที่เรากำลังนั่งอยู่นั่นแหละ ยังไม่ทันลุกเลยก็มี ล่วงไป ๑ ชั่วโมง ล่วงไป ๑ คืน ๑ วัน ๑ เดือน ๑ ปีก็มี คือจะละจากปัจจเวกขณญาณเองตามธรรมชาติ

หมายความว่า พอดีปัจจเวกขณญาณเกิดผ่านพ้นขึ้นไปแล้ว ถ้าผู้มีบุญมาก มีวาสนามาก วิปัสสนาญาณก็เริ่มเกิดขึ้นใหม่เลยทีนี้ แต่เริ่มเกิดทีหลังนี้ จะเริ่มเกิดตั้งแต่ญาณที่ ๔ ขึ้นมา สำหรับญาณที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ นั้น ทิ้งไปแล้ว เหลือแต่ญาณที่ ๔ คือ **อุทยัพพยญาณ** เมื่อญาณที่ ๔

เกิดขึ้นมา ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานครั้งที่ ๒ นี้ รูปนามนั้นเบามาก และละเอียดมาก แต่ถึงกระนั้น วิปัสสนาญาณก็สามารถพิสูจน์ให้เห็นชัดได้ตามความเป็นจริง คือวิปัสสนาญาณของเราจะคมกล้า สามารถที่จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม เห็นความดับไปของรูปนาม

เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว เห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของที่น่าเบื่อหน่าย อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไปจากรูปจากนาม **จิตใจเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ไม่ท้อถอย จะเอาจะบรรลุมรรคผลนิพพานให้ได้** และก็มีความเฉยมาก เฉยต่อรูปนาม

วิปัสสนาญาณนี้จะคมกล้าเป็นพิเศษ คมกล้ากว่าครั้งที่ ๑ พอดีถึง **สังขารุเปกขาญาณ** คือญาณที่ ๑๑ แล้ว หลังจากนั้นก็เป็นเหตุให้เกิด **อาวัชชนจิต** ทางมโนทวาร ๓ ขณะจิต คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นี้เป็นชวนจิตครั้งที่ ๑ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นี้เป็นชวนจิตครั้งที่ ๒ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นี้เป็นชวนจิตครั้งที่ ๓ คืออาวัชชนจิตเกิดขึ้น ๓ ขณะแล้วก็ขึ้นสู่ **อนุโลมญาณ** เมื่อขึ้นสู่อนุโลมญาณ ๑ ขณะจิตแล้ว ก็ผ่านโวทาน คือผ่าน**โวทานโคตร** ของพระ

โสดาบัน แล้วก็จิตของเราจะอยู่ในอนุโลมญาณนั้น ๑ ขณะจิต จะอยู่ในโวทานนั้น ๑ ขณะจิต

หลังจากนั้น **สกทาคามิมัคคจิต**ก็จะเกิดขึ้นอีก ๑ ขณะจิต หลังจากสกทาคามิมัคคจิตดับลงไปแล้ว สกทาคามิผลก็เกิดขึ้น ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง หรือว่าสกทาคามิมรรค สกทาคามิผลก็เกิดขึ้นทันที พอดีสกทาคามิผลเกิดขึ้นแล้ว ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง แล้วก็ดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว จิตของเราก็ลงภวังค์ เมื่อลงภวังค์แล้ว พอดีขึ้นจากภวังค์มา ก็จะได้พิจารณาปัจจเวกขณญาณ และปัจจเวกขณญาณนี้ ก็เหมือนกันกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

หากว่าผู้นั้นมีบุญวาสนาบารมี สมควรที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานขั้นสูงๆ อีกต่อไป และได้สั่งสมอบรมบารมีมามาก บารมีแก่กล้า จะอยู่ในปัจจเวกขณญาณนั้น อาจจะอยู่เพียง ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที จะอยู่ ๑ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง หรือ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน ๑ ปี ก็แล้วแต่บุญวาสนาบารมี

ถ้าผู้มีบุญวาสนามาก พอดีผ่านปัจจเวกขณญาณ

แล้วเท่านั้นหละ วิปัสสนาญาณก็เกิดต่อเลยทีเดียว คือจะย้อนไปเอาญาณที่ ๔ มาใหม่อีก ทีนี้เมื่อย้อนไปถึงญาณที่ ๔ นี้ รูปนามนั้นยิ่งเบากว่าเดิม ยิ่งเบากว่ายิ่งละเอียดกว่า เพราะเหตุไร เพราะว่า กิเลสตัณหาเบาบางไปเป็นจำนวนมากแล้ว

เมื่อกิเลสตัณหาเบาบางไปเป็นจำนวนมาก รูปนามของเราก็ละเอียด รูปนามของเราก็เบา ทุกสิ่งทุกอย่าง การประพฤติปฏิบัติทั้งทางกายทั้งทางจิตใจของเรา ก็คล่องแคล่วในการประพฤติปฏิบัติ แต่ว่าถึงรูปนามนั้นจะเบาหรือละเอียดสักปานใดก็ตาม **วิปัสสนาญาณของเราก็จะคมกล้า เหมือนกันกับดาบที่ลับแล้วเป็นพันๆ ครั้ง** สามารถที่จะพิสูจน์เห็นความเกิดดับของรูปนาม ตลอดถึงทุกข์โทษของรูปนาม ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

วิปัสสนาญาณก็จะผ่านไปตั้งแต่ญาณที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ พอถึงที่ ๑๑ แล้ว หลังจากนั้นก็ขึ้นสู่มัคควิถีทันที เมื่อขึ้นสู่มัคควิถี พอดีเข้าสู่มัคควิถีพับเท่านั้นหละ อาวัชชนจิตทางมโนทวารก็เกิดขึ้นมา ๓ ขณะจิต แล้วก็ดับลง ดับลงแล้วก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอนุโลมญาณอีก ๑ ขณะจิต แล้วดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว โวทานจิตก็เกิดขึ้นมาอีก ๑ ขณะจิตแล้วก็ดับลงไป

เมื่อดับลงไปแล้ว มัคคจิตก็เกิดขึ้นมา ๑ ขณะจิตแล้วก็ดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว ผลจิตก็เกิดขึ้นมา ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง แล้วก็ดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้วก็จะลงสู่ภวังค์ ขึ้นจากภวังค์มาก็จะเป็นปัจจเวกขณญาณ เมื่อผ่านได้อย่างนี้แล้ว ผู้นั้นก็ชื่อว่า ได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีอริยบุคคล สมบูรณ์ในพระศาสนาแล้ว

ทีนี้ หากว่าผู้มีบุญวาสนาบารมีแก่กล้า สมควรจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในภพนี้ชาตินี้ วิปัสสนาญาณก็จะเริ่มเกิดต่ออีกทันที เริ่มเกิดเลยในขณะที่เรานั่งอยู่นั้นก็ได้ หรือล่วงไปวันหนึ่งสองวันก็ได้แล้วแต่บุญวาสนา หรือ **ขิปปาภิญญา** หรือว่า **ทันธาภิญญา** คือตรัสรู้เร็ว หรือตรัสรู้ช้า ในปฏิปทา ๔

พอดีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นครั้งนี้ วิปัสสนาญาณนั้นก็ยิ่งละเอียด ยิ่งเบายิ่งละเอียดกว่าเดิมเป็นอันมาก ถึงกระนั้น วิปัสสนาญาณก็มีความคมกล้า สามารถที่จะไปพิสูจน์เห็นรูปนามเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตลอดถึงเห็นความเกิดดับของรูปนาม เป็นต้น ผ่านญาณที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖

ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ เมื่อถึงที่ ๑๑ แล้วก็จะเข้าสู่มัคควิถี

แล้วทีนี้ ถ้ากำลังพอ ก็ขึ้นสู่มัคควิถีทันที เมื่อขึ้นสู่มัคควิถี อาวัชชนจิตก็เกิดขึ้น ๓ ขณะ แล้วก็ดับลง เมื่อดับลงแล้ว อนุโลมญาณก็เกิดขึ้นอีก ๑ ขณะจิต แล้วก็ดับลง เมื่อดับลงแล้ว ก็เกิดโวทานจิต ๑ ขณะจิต แล้วก็ดับลงไป เมื่อโวทานจิตดับลงไปแล้ว มัคคจิตก็เกิดขึ้น ๑ ขณะ แล้วก็ดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว ผลจิตก็เกิดขึ้นมา ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง แล้วก็ดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้ว ก็ลงสู่ภวังคจิต ๑ ขณะ แล้วก็ขึ้นจากภวังค์มา ก็เป็นปัจจเวกขณญาณ แล้วก็จึงจะได้พิจารณามรรคผลพระนิพพาน

เมื่อผ่านมาได้ถึง ๔ ครั้งอย่างนี้แล้ว ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นพระอรหันตบุคคล เป็นผู้มีพรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว มีธรรมอันเกษมล่วงส่วนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ชาตินี้ถือว่า เป็นชาติสุดท้ายของพระอรหันต์ จุติแล้วก็เข้าสู่พระนิพพาน

หากว่าท่านยังไม่จุติ ขันธ์ของท่านก็เป็น **วิสุทธิขันธสันดาน** คือมีขันธสันดานอันบริสุทธิ์ เหมือนน้ำมันซึ่ง

กรองแล้วเป็นพันๆ ครั้ง เป็นขันธสันดานที่ปราศจากกิเลสตัณหา เป็นขันธสันดานอันบริสุทธิ์ ถ้าหากว่าผ่านได้ถึง ๔ ครั้งอย่างนี้ ก็เป็นอันว่า เราได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ถึงขั้นสูงสุดยอดแล้ว หมดกิจที่จะต้องทำแล้ว คือหมดกิจที่จะต้องประพฤติปฏิบัติต่อไปแล้ว หน้าที่ของเราก็มีแต่แนะนำพร่ำสอนลูกศิษย์ลูกหาและญาติโยม ให้รู้ตามให้ได้บรรลุตามเท่านั้น

แต่มีข้อแม้อยู่ว่า ท่านทั้งหลาย การปฏิบัติครั้งที่ ๑ นี้ก็ไม่ลำบากเท่าไร ถ้าหากว่าเราปฏิบัติไปในรอบที่ ๒ หลังจากวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นครั้งที่ ๒ นี่ ความเกิดดับก็ชัดกว่าเดิม หากว่าเวทนา คือความทุกข์ ก็จะทุกข์มากกว่าเดิม ถ้ามีสุขก็จะสุขมากกว่าเดิม แต่ว่าความสุขนี่หาได้ยาก หาได้ยากที่สุด จะมีเวทนาก็มีเวทนามากกว่าเดิมเป็น ๒ เท่าตัว ถ้าคิด ก็คิดมากกว่าเดิมเป็น ๒ เท่าตัว ถ้าเบื่อก็เบื่อกว่าเดิมเป็น ๒ เท่าตัว ถ้ากลุ้มใจก็กลุ้มใจกว่าเดิมเป็น ๒ เท่าตัว

ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็เข้มแข็งกว่าเดิมเป็น ๓ เท่าตัว บางทีนั่ง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมงก็มี เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมงก็มี มันเป็นอย่างนี้ สำหรับความเฉย

มีนิดเดียวเท่านั้น คือหาความสุขได้เพียงนิดเดียว ส่วนมากมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น นี่ท่านทั้งหลายพึงสังวร

ทีนี้ หากว่าเราปฏิบัติในอันดับที่ ๓ หากว่าเราปฏิบัติในรอบที่ ๓ นี่ เวทนาก็จะเกิดขึ้น ๓ เท่าตัว ถ้าคิดก็จะคิดเป็น ๓ เท่าตัว ความเกิดดับก็จะเห็นชัดเป็น ๓ เท่าตัว ถ้าเกิดความกลัวก็จะกลัว ๓ เท่าตัว ถ้าเจ็บนี่ปวดโน้นทุกขเวทนาก็จะมีมากเป็น ๓ เท่าตัว ถ้าเบื่อหน่ายก็เบื่อหน่ายเป็น ๓ เท่าตัว ถ้าหากว่ากลุ้มใจก็จะกลุ้มใจเป็น ๓ เท่าตัว แต่สำหรับความเฉยนั้น มีนิดเดียว นี่พึงสังวรระวัง

ถ้าปฏิบัติในรอบที่ ๔ คือ รอบสุดท้าย รอบที่ ๔ นี้ถือว่าเป็นรอบสุดท้าย การปฏิบัติในรอบที่ ๔ นี้ **อะไรๆ ที่มีอยู่มันโหมขึ้นมาทั้งหมด** กิเลสตัณหาเหล่าใดที่มันยังเหลืออยู่ มันก็แสดงปฏิกิริยามาทั้งหมด ความเกิดดับของรูปนามก็ชัดกว่าเดิม

ถ้าเกิดความกลัวก็กลัวมากกว่าเดิม บางทีอยู่ในห้องกัมมัฏฐานจะเดินมากุฏิหลวงพ่อนี่รูปเดียวไม่ได้ อยู่ในห้องชีจะเดินมากุฏิหลวงพ่อนี้ คนเดียวนั้นเดินมาไม่ได้ หรือจะเดินมาหน้าโบสถ์นั้น ก็เดินมาไม่ได้ กลางวันแสกๆ ก็ไม่สามารถที่จะเดินมาได้ คล้ายกับคนเป็นโรคประสาท จะเดิน

เข้าไปในโบสถ์คนเดียวก็ไม่ได้ บางทีมีเพื่อนๆ มานอนล้อมอยู่ตั้ง ๖-๗ รูป ก็ยังมีความกลัวอยู่ ทำอย่างไรๆ ก็ยังมีความกลัวอยู่ ความกลัวเท่าไรมันมีอยู่ มันจะโหมโรงเข้ามาทั้งหมด

ถ้าหากว่าเกิดความเบื่อหน่าย ก็เบื่อหน่ายจนไม่อยากปฏิบัติต่อไปนั่นแหละ บางทีอาเจียนอยู่ทั้งวันก็มี บางทีน้ำสุกกะนี่มันไหลออกไป เหมือนกับเราไปฟันต้นโพธิ์ต้นไทร เอาพร้าหรือเอามีดไปกรีดที่ต้นโพธิ์ต้นไทรหรือต้นยางนี่ มันไหลตลอดทั้งวัน เราไม่ได้ไปแตะไปต้องมันก็ไหลตลอดทั้งวัน มันน่าเบื่อหน่ายจริงๆ

บางทีมันไม่เป็นอย่างนั้น น้ำสุกกะนี่มันไหลออกมาทางปากเลย ไหลออกมาทางปาก หลั่งไหลออกมาทางปากแล้วก็อาเจียนออกไป แล้วก็ไหลขึ้นมาอีก อาเจียนออกไปแล้วก็ไหลขึ้นมาอีก อาเจียนออกไป บางทีอาเจียนอยู่ตั้ง ๒ วัน ๓ วัน ๕ วัน ๗ วันก็มี เมื่อถึงลักษณะอันเบื่อหน่ายมันเป็นอย่างนี้

บางคนต้องร้องห่มร้องไห้ นึกว่า โอ ถ้าประพฤติปฏิบัติ เราปฏิบัติรอบที่ ๓ นี้ เมื่อจุติแล้วก็จะไปบังเกิดในพรหมโลก อายุของพรหมนี่มันช่างยืนยาวเหลือเกินหนอ

เราจะไปทนทุกข์ทรมานอยู่ในชั้นพรหมนี้ ไม่รู้ว่ากี่ภพ กี่กัป กี่กัลป์ จึงจะพ้นได้ นึกถึงจะไปอยู่ในชั้นพรหมก็เกิดความน้อยใจขึ้นมา บางทีร้องห่มร้องไห้ เพราะพิจารณาเห็นทุกข์ในการที่ตนจะไปทรมานอยู่ในชั้นพรหม ก็เกิดร้องห่มร้องไห้ขึ้นมา อยากถึงพระนิพพานแต่ฝ่ายเดียวเท่านั้น

นี่มันเบื่อจริงๆ เมื่อก่อนนั้น ไม่เบื่อเท่าไร แต่ถ้ามาถึงขั้นนี้แล้ว เบื่อทั้งเมืองมนุษย์ เบื่อทั้งเมืองเทวดา เบื่อทั้งเมืองพระพรหม จะปรินิพพานอย่างเดียวเท่านั้นดี นอกนั้นไม่มีอะไรดีเลย นี่มันเป็นลักษณะอย่างนี้ พอดีถ้ามีความเข้มแข็งก็มีความเข้มแข็งเป็น ๔ เท่าตัว แต่สำหรับความเฉยนั้นมันนิดเดียว คือความสบายมีนิดเดียว

ก็ขอสรุปสั้นๆ ว่า เมื่อเราปฏิบัติครั้งที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ นี้ ความสุขนั้นหาได้น้อยที่สุด เกือบจะเห็นว่าไม่มีความสุขเสียเลย มีแต่ความทุกข์อย่างเดียว เห็นแต่ทุกข์แต่โทษอย่างเดียวเท่านั้น

หากว่าท่านรูปใดหรือท่านผู้ใดจิตใจไม่เข้มแข็งพอ ไม่รักในการที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุได้ บางทีก็ถอยเลย ไม่ยอมประพฤติปฏิบัติต่อไป แต่ถึงอย่างไร หลวงพ่อคิดว่า ท่านทั้งหลายที่ตั้งใจมา

ประพฤติปฏิบัติในครั้งนี้ ก็คงจะมีสัจจะปฏิญาณอันแน่วแน่ในการที่จะปฏิบัติให้บรรลุอริยมรรคอริยผลขั้นสูงสุดยอด อย่างน้อยที่สุดก็ได้ขั้นปฐมมรรค อันนี้ขอให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจตามนี้ด้วย

ต่อไป **ก็ขอเตือน** บรรดาลูกศิษย์ลูกหาทั้งหลายว่า วันพรุ่งนี้ ก็จะพากันออกไปเทศนาโปรดญาติโยมแล้ว ถ้าว่าการไปนี้ หลวงพ่อว่า ถ้าวัดไหนมันใกล้ๆ ก็เดินเอา เช่นว่า วัดนาหนองทุ่ง วัดนาแมด วัดห่องไผ่ วัดนาขนัน อย่างนี้มันใกล้ๆ เราก็เดินเอา ต่างออกกำลัง เพราะเราอยู่กับที่มานานแล้ว ออกกำลังเอา ทีนี้ถ้าว่าวัดไหนมันอยู่ไกลก็ให้รถนำไปส่ง ตอนกลับก็ให้รถนำกลับเอา

ผู้ใดที่จะกลับพร้อมรถ ให้รถมารับก็บอกรถเขาไว้ ถ้าว่าจะเดินเอาก็แล้วแต่ ต้องบอกเขาไว้ ค่ำคืนวันนี้ก็เตรียมซะ แต่หลวงพ่อว่า ถ้าพอเป็นไปได้ ขอให้เทศน์ธรรมะในภาคปฏิบัติทุกบ้านนั่นแหละ ไม่เป็นไรหรอก เราเทศน์กัณฑ์เดียวกันนั่นล่ะ **ถ้าพอเป็นไปได้ก็ขอให้เทศน์ธรรมะในภาคปฏิบัติ** เหมือนกันกับหลวงพ่อบรรยายธรรมะเป็นสัมโมทนียกถาในภาคปฏิบัติ ที่บรรดาลูกศิษย์ลูกหาทั้งหลายได้ยินได้ฟังแล้วนั่นแหละ

การเจริญภาวนานั้นเป็นของง่ายนิดเดียว เพียงแต่เราจะทำอะไร ก็ขอให้มีสติสัมปชัญญะว่าไปตามลำดับๆ จนโน้น ถึงเราจะนั่งอยู่ ภาวนาอยู่ก็ดี ก็ขอให้จำได้ มันจะนั่งหลับไปตอนไหน ตอนพองหรือตอนยุบ ก็ขอให้จำได้ เราจะนอนหลับไปตอนท้องพอง ท้องยุบ ก็ขอให้จำได้

เราเทศน์ในภาคปฏิบัตินั้น จะดีมาก เพราะว่าญาติโยมที่มารักษาอุโบสถศีลนั้น จะได้ถือเป็นแนวทางของการประพฤติปฏิบัติ แต่สำหรับผู้ที่เคยประพฤติปฏิบัติมาแล้วก็ไม่ยากหรอก ทีนี้เราเผื่อว่า บรรดาญาติโยมทั้งหลายที่มาสมาทานอุโบสถศีลใหม่ มาปฏิบัติใหม่ เพื่อจะให้เป็นแนวทางของการประพฤติปฏิบัติ แล้วก็ขอให้เตือนสติญาติโยมว่า

การประพฤติปฏิบัตินี้ องค์คุณของผู้ปฏิบัติ

๑. ต้องมีสติ (สติมา)

๒. มีสัมปชัญญะให้ทันปัจจุบัน (สัมปชาโน) แล้วก็

๓. มีความเพียร (อาตาปี)

๔. อย่าให้ความต้องการเกิดขึ้น ถ้าเรามีความต้องการเกิดขึ้น ถ้ามันเกิดขึ้นตามความประสงค์ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดทิฏฐิมานะ เกิดความเห็นผิดเป็นเหตุถือตัว บาง

ที่เห็นว่าครูบาอาจารย์ก็สู้เราไม่ได้

ถ้ามันไม่เกิดตามความคิด ก็จะให้เกิดโทมนัส หรือเกิดความโกรธ ความท้อแท้ใจ ความแห้งผากใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความขี้เกียจ ไม่อยากประพฤติปฏิบัติต่อไป แล้วก็

๔. อย่าอยากเป็นผู้วิเศษ

๕. อย่าทำอิริยาบถให้ผิดปกติ

ก็ขอให้แนะนำญาติโยมไว้อย่างนี้ เราพูดเอาง่ายๆ เพราะการพูดเอาง่ายๆ มันได้ประโยชน์กว่า เราเทศน์จบแล้วก็ให้โอกาสแก่ญาติโยมได้สนทนาปัญหา ได้ไต่ถามข้อไหนญาติโยมสงสัย ก็เปิดโอกาสให้โยมได้ไต่ถาม ได้ซักถาม เราก็แนะนำเอา อันนี้ก็ขอให้ไปเทศน์ในแนวนี้

เอาละที่บรรยายมา ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้บรรลุ สมาธิ สมาบัติ วิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา อริยมรรค อริยผล ถึงฝั่งคือพระอมตมหานฤพาน ด้วยกันตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จงทุกท่านๆ เทอญ.





โรค ๒ ประการ

สำหรับวันนี้ ก่อนที่จะได้รับพร ก็ขอนำธรรมะบางสิ่งบางประการมากล่าว ในลักษณะที่ว่าเป็นสัมโมทนียกถา เป็นถ้อยคำที่กล่าวเพื่อให้เกิด ความชื่นใจ ความดีใจ ความเบิกบานใจ ความปลื้มใจ ความปราโมทย์

วันนี้ หลวงพ่อจะกล่าว เรื่อง **โรค ๒ ประการ**

โรค คือ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่ดีมาเบียดเบียน

โรคมี ๒ ประการ คือ ๑) **โรคกาย** ๒) **โรคใจ**

สำหรับ **โรคกาย** ขอยกไว้ก่อน เอาไว้กล่าวตอนท้าย จะขอกล่าว เรื่องของโรคใจก่อน

คือ **โรคใจ** เป็นโรคที่รักษายาก ถ้าจะหายาไม่ว่าจะเป็นยามโหสถ ยาโรงพยาบาล ยาตามร้านค้า หรือเป็นยาที่วิเศษอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ก็ไม่สามารถที่จะมาบำบัดหรือ

รักษาโรคใจได้ แม้ว่าเขาจะศึกษาเล่าเรียนมาจนจบวิชาทางแพทย์โดยตรงก็ตาม ก็ไม่สามารถที่จะรักษาได้

แม้แต่ผู้ที่มีเดชานุภาพ มีอภิญญาจิต แม้ว่าผู้ที่มีกายทิพย์ มีใจทิพย์ เช่น เทพบุตร เทพธิดา ก็ไม่สามารถที่จะรักษาโรคใจให้หายไปได้ แม้แต่ผู้ที่บำเพ็ญสมถภาวนาจนได้สมาบัติ ๘ ประการ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติย-ฌาน จตุตถฌาน อากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจาย-ตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญาย-ตนฌาน ได้จบสมาบัติ ๘ ประการ ได้จบอภิญญาจิต ก็ไม่สามารถที่จะรักษาโรคใจนี้ได้

ถ้าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่กล่าวมา สามารถที่จะรักษาโรคใจนี้ได้ ผู้ที่ยังอยู่ในเมืองมนุษย์ มีศักดาเดชานุภาพ แม้ผู้ที่เป็นพระราชา มหากษัตริย์ พระเจ้าจักรพรรดิราช ก็รักษาไม่ได้ หากว่าผู้ที่เป็นพระเจ้าพระสงฆ์ ทรงสมณเพศเพียบพูนสมบูรณ์ไปด้วยมหันตคุณ ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ก็รักษาโรค**ได้ครึ่งๆ กลางๆ** รักษายังไม่ได้หมด ต่อเมื่อได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว จึงจะรักษาโรคได้หมด

อีกอย่างหนึ่งหากว่าทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จด้วยทิพย์

หรือผู้มีกายทิพย์ มีใจอันเป็นทิพย์ มีอารมณ์อันเป็นทิพย์ มีอำนาจอันเป็นทิพย์ เช่น เทวดาในฉกามาวจรสวรรค์ ๖ ชั้น ก็ไม่สามารถที่จะรักษาโรคใจได้ เพราะเทวดาก็ยังมีโรคใจอยู่บางสิ่งบางประการ แม้แต่เป็นพระพรหมก็ดี จะเป็นรูปพรหมก็ดี เป็นอรูปพรหมก็ดี ถึงแม้จะได้ฌาน ได้อภิญญาจิต ก็ยังไม่สามารถที่จะรักษาโรคใจนี้ได้ รักษาได้ก็เป็นบางส่วน รักษาได้ยังไม่หมด

โรคใจมีหลายอย่าง แต่หลวงพ่อจะสรุปสั้นๆ เพื่อให้เหมาะแก่เวลา

โรคใจประการที่ ๑ ความโลภคือโลภะ อันนี้ถือว่าเป็นโรคทางด้านจิตใจของเราเหมือนกัน เมื่อถูกโรคนี้เข้าเบียดเบียน ก็จะทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ต้องกระเสือกกระสน ดิ้นรนหาสิ่งที่ต้องการ เพื่อมาป้อน มาบำรุงบำเรอ หนักๆ เข้าก็ประพฤติไม่ดีไม่งาม ล่วงเกินกฎหมายบ้านเมือง ล่วงเกินศีลธรรมอันดีงามของพระพุทธศาสนา

อย่างเช่น ไปเบียดเบียนเอาของเขา ไปยักยอกเอาของเขา ไปกดขี่ข่มเหงเอาของเขา หนักๆ เข้า ก็ไปปล้น ไปทำร้ายผู้อื่นจนถึงตายไปก็มี ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะความโลภคือโลภะ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความทะเยอทะยาน

ให้เกิดความอยากได้อยากมี ไม่มีที่สิ้นสุด อยากได้นี่ อยากได้นั่น เช่น อยากได้ทีวี พัดลม ตู้เย็น สเตอริโอ อยากได้ไปร้อยแปดพันประการ แม้จะได้เป็นร้อยล้าน พันๆ ล้านก็ไม่พอ เป็นต้น

สรุปสั้นๆ ว่า แม้จะหาทรัพย์สมบัติในโลกมนุษย์นี้ มากองพะเนินให้เต็มเรือนชานบ้านช่อง กองเต็มสถานที่ที่อยู่ก็ยังไม่พอ นี่แหล่ะคือโรคความโลภ ที่เป็นเหตุให้ผู้มีความโลภหรือโลภะ เกิดความทุกข์ทรมานในจิตใจ เพราะความอยากได้นั่น อยากได้นี่ ไม่มีที่สิ้นสุด ได้มาแล้วยังไม่พอ ยังอยากจะได้อีก ยกตัวอย่าง เช่น มีภรรยาอยู่แล้วยังไม่พอ ยังอยากจะมีคนที่ ๒ อยากมีคนที่ ๓ อยากมีคนที่ ๔ มันอยากไม่สิ้นสุด

ทีนี้จะทำอย่างไรถึงจะรักษาโรคคือโลภะได้ เราจะรักษาได้อย่างต่ำๆ คือการให้ทาน เช่น ที่เราทำกันอยู่ทุกวันนี้ การให้ทานก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ผ่อนคลายความโลภให้เบาบางลง แต่ยังไม่สิ้นสุด เพียงแต่ข่มไว้ไม่ให้มันรุนแรงเกินไป เมื่อเราบริจาคทานแล้วก็จะช่วยข่มความโลภได้ ข่มมัจฉริยะคือความตระหนี่ ให้เบาบางลงไปได้ แต่ว่ามันยังไม่หมด มันยังไม่ขาด เพียงแต่มันสงบตัวอยู่ ไม่

แสดงปฏิกิริยาออกมา

อุปมาเหมือนกับ ต้นหญ้า ถ้าเอาศิลาหรือก้อนหินไปทับเอาไว้ มันก็เกิดไม่ได้ แต่เหง้ามัน รากมันยังไม่ตาย แต่เมื่อใดเรายกศิลาหรือก้อนหินออก หญ้านั้นมันก็เกิดขึ้นมาอีก ข้อนี้ฉันใด เมื่อเราทั้งหลายบำเพ็ญทานอยู่ขณะนี้ ความโลภคือโลภะ มัจฉริยะคือความตระหนี่ มันก็สงบตัวอยู่ ไม่แสดงปฏิกิริยาออกมา

ทีนี้ถ้าเราจะทำลายให้เด็ดขาดไป การเจริญสมถภาวนาจนได้ฌาน ก็ยังรักษาไม่ได้ เป็นแต่เพียงข่มไว้ ถ้าจะรักษาให้หายอย่างเด็ดขาด ต้องเจริญวิปัสสนาภาวนาเหมือนกับครูบาอาจารย์พระสงฆ์องค์เณร ที่มาเจริญอยู่ทุกวันนี้ เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาไปตามลำดับขั้น ญาณในด้านวิปัสสนาญาณก็จะเกิด ภาวนามยปัญญาก็จะเกิดขึ้นมาๆ เห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

เมื่อใดที่เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น โลภะก็จะค่อยๆ หมดไปๆ ตามลำดับ เมื่อใดที่สำเร็จปฐมมรรค คือได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

โลภะทั้งหมดนั้นมีอยู่ ๘ ตัว เมื่อเราสำเร็จเป็น

พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีแล้ว โลภะทั้งหมดที่มีอยู่ ๘ ตัว ก็จะละได้ ๔ ตัว เหลืออีก ๔ ตัว เมื่อใดที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ จึงจะสามารถละโลภะได้หมดทั้ง ๘ ตัว อันนี้พูดโดยย่อ

โรคใจข้อที่ ๒ ความโกรธคือโทสะ มันทำให้จิตใจของเราเร่าร้อนกระวนกระวาย และเดือดดาลตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด มีอะไรมากระทบนิดหน่อย ก็จะเกิดความหงุดหงิดความไม่พอใจ เกิดความโกรธขึ้นมา เห็นรูปที่ไม่งามก็เกิดความไม่พอใจขึ้นมา เกิดความแห้งใจ ความคับแค้นใจ ความท้อใจ ความทุกข์ใจ

ทุกอย่างที่กล่าวมาคือตัวโทสะทั้งหมด เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะทำให้ไม่พอใจในอารมณ์ ไม่พอใจในสิ่งต่างๆ ทั้งหมด เช่น เห็นรูปไม่สวย ก็ไม่พอใจ ได้ยินเสียงไม่เพราะก็ไม่ถูกใจ ได้ลิ้มรสอาหารที่ไม่อร่อย ก็ไม่ถูกใจ ได้กลิ่นที่ไม่ดี ก็ไม่ถูกใจ ได้สัมผัสถูกต้องเสื้อผ้าเครื่องใช้ไม้สอยที่ไม่ดี ก็ไม่ถูกใจ หนักๆ เข้าก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ฆ่ากันให้เบียดเบียนกัน

ดังที่เราเห็นกันอยู่ เช่น สามีฆ่าภรรยา ภรรยาฆ่าสามี แม่ฆ่าลูก ตั้งแต่อยู่ในท้องหรือคลอดออกมาแล้ว ก็

สามารถที่จะฆ่าได้ เพราะโทสะสามารถฆ่าได้แม้กระทั่งสามีตัวเอง ภรรยาตัวเอง ลูกตัวเอง สามารถที่จะฆ่าพ่อฆ่าแม่ได้ สามารถที่จะฆ่า แม้ครูบาอาจารย์ได้ สามารถที่จะฆ่าผู้ที่มีพระคุณได้

การพูดจาปราศรัยสามารถจะด่าได้หมด ด่าได้แม้กระทั่งแดด ด่าลม ด่าแผ่นดิน แผ่นฟ้า ด่าพระอาทิตย์ ด่าพระจันทร์ ด่าดวงดาว ด่าได้ แม้กระทั่งพระ เณร พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ด่าไปได้หมด ทำไมถึงด่าได้ ที่ด่าได้ก็เพราะโทสะ ถ้าคิดดูดีๆ ก็จะเห็นว่าสิ่งที่ไม่ดี ไม่พอใจต่างๆ ที่เกิดมา ก็คือโทสะทั้งหมด

ฉะนั้น เราจะต้องหาวิธีแก้ วิธีทำลาย ตัวโทสะจะมีอยู่ ๒ ตัว คือ

๑) ความโกรธที่เกิดขึ้นโดยมีสิ่งกระตุ้น เช่น มีผู้มายุยงให้โกรธ ได้ยินสิ่งที่ไม่ถูกใจก็ทำให้โกรธ เป็นต้น

๒) ความโกรธที่เกิดขึ้นเองโดยลำพัง มันนอนอยู่ในจิตในใจของเรา เช่น นอนสบายๆ อยู่เฉยๆ ก็เกิดความโกรธขึ้นมาเอง คิดเกลียดคนนั้น คิดเกลียดคนนี้

หนักเข้าพอตื่นเช้าขึ้นมา แทนที่จิตใจจะร่าเริงแจ่มใสเบิกบาน ได้ยินเสียงต่างๆ กลับไม่พอใจไปหมด เช่น ได้ยิน

เสียงเมียตื่นขึ้นมาหุงข้าวก็ไม่พอใจ หาว่าทำเสียงดัง เราจะหลับจะนอน ได้ยินเสียงลูกหลาน เปิดเพลง เปิดวีดีโอ ก็ไม่พอใจแล้ว ได้ยินเสียงระฆังที่วัด ก็ไม่พอใจว่า ทำไมถึงตีตั้งแต่เช้า คนกำลังหลับกำลังนอน นี่แหล่ะคือสิ่งที่เกิดขึ้นมาทำให้ไม่พอใจ จึงเกิดความโกรธ เป็นต้น

วิธีรักษาความโกรธ อย่างต่ำคือการรักษาศีลเหมือนกันกับญาติโยมทั้งหลายสมาทานรักษาอยู่นี้ เช่น การรักษาศีล ๕ การรักษาศีล ๘ การรักษาศีลอุโบสถ การรักษาศีล ๑๐ การรักษาศีล ๒๒๗ ก็เป็นการผ่อนคลายความโกรธให้เบาบางลง แต่ยังรักษาได้ไม่หมด ถึงแม้จะได้ฌาน ได้สมาบัติ แม้จะเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ มีฤทธิ์ มีเดช ก็ยังรักษาไม่ได้หมด

อีกอย่าง คือการเจริญเมตตาปรารถนาให้สรรพสัตว์มีความสุขทั่วหน้ากัน เช่น เมื่อนึกถึงบุคคลที่ทำให้เราไม่พอใจ ที่มันผ่านมาหลายวันแล้วก็ตาม ให้เรานึกถึงหน้าเขาแล้วเจริญเมตตา ขอให้บุคคลที่เรานึกถึงนั้น จงมีความสุขเถิด ขอท่านจงมีความสุขเถิด

เราทำอย่างนี้จะช่วยให้ผ่อนคลายความโกรธได้ ถ้าเราคิดได้ตอนไหน ก็ให้เจริญเมตตาทุกเวลาๆ ที่คิดได้

ถ้าเราเห็นใครไม่ถูกใจ ก็ให้เจริญเมตตา **ขอให้คุณจงเป็นผู้มีความสุขเถิด** ถ้าเจริญเมตตาอยู่เรื่อยๆ จะทำให้ความโกรธนี้เบาบางลงไปเรื่อยๆ อ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ มันจะเป็นอุปนิสัย ถ้าเราหัดอยู่แบบนี้ เจริญเมตตาอยู่แบบนี้ไปถึงจะมีโกรธอยู่ ยังไม่หมด นี่แหละ คือวิธีบรรเทา

ถ้าจะรักษาให้หายอย่างเด็ดขาด ก็ให้เจริญวิปัสสนาภาวนา เหมือนกับครูบาอาจารย์ที่กำลังเจริญอยู่ในขณะนี้ เมื่อเจริญไปๆ ผ่านปฐมมรรค ความโกรธก็จะเบาบางลงไป และเมื่อผ่านทุติยมรรค ความโกรธก็จะเบาบางลงไปอีก และเมื่อผ่านตติยมรรค คือปฏิบัติพระกัมมัฏฐานผ่านวิปัสสนาญาณได้ ๓ ครั้ง **ความโกรธก็หมดเลย** ไม่มีเหลืออยู่ในใจอีกเลย นี่แหล่ะคือวิธีแก้อย่างเด็ดขาด

ถ้าว่าความโกรธหาย **แต่ทำไมหลวงพ่อจึงชอบด่าจัง** ใช่สิพอหลวงพ่อพูดอะไรก็ว่า หลวงพ่อด่า หลวงพ่อชี้แนะแนวทางก็ว่า แต่หลวงพ่อด่า ทั้งๆ ที่เวลาที่หลวงพ่อพูดไปไม่ได้มีจิตมีใจที่จะด่าเลย มีแต่ญาติโยม พระสงฆ์ องค์เณรคิดไปเองว่าหลวงพ่อด่า เพียงแค่สำนวนสำเนียงที่พูดออกไปมันไม่รื่นหู ที่พูดไปมันฟังไม่รื่นหู ก็เลยคิดเอาว่าหลวงพ่อด่า

สรุปสั้นๆ ว่า เราจะแก้ความโกรธให้มันหายไปหมด ก็ต้องเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผ่านวิปัสสนาญาณได้ ๓ ครั้ง ความโกรธมันถึงจะหมดไป

โรคใจตัวที่ ๓ โมหะคือความมืดบอด ความหลง ความไม่รู้จัก ผิดชอบ ชั่วดี บาปบุญ คุณโทษ ไม่รู้จักประโยชน์โลกนี้ ไม่รู้จักประโยชน์โลกหน้า ไม่รู้จักประโยชน์อย่างยิ่ง คือไม่รู้จักมรรคผลพระนิพพาน มืด ๘ ด้าน ไม่รู้ว่าบุญเป็นยังไง ไม่รู้ว่าบาปเป็นยังไง

ถ้าพูดถึงเรื่องนรกสวรรค์ก็ไม่รู้จัก พูดถึงเรื่องมรรคผลนิพพานก็ไม่รู้จัก เป็นผู้ตัดเสียซึ่งประโยชน์โลกนี้ เป็นผู้ตัดเสียซึ่งประโยชน์โลกหน้า และก็ตัดเสียซึ่งประโยชน์อย่างยิ่ง คือมรรคผลพระนิพพาน อันนี้แหละคืออำนาจของโมหะ เป็นคนที่โง่เขลาเบาปัญญา อยู่ในสังคมใด ก็ไม่ฉลาด ไม่ทันคนอื่นเขา นี่แหละตัวโมหะ

ทีนี้ โมหะ นี้ ทำอย่างไรมันถึงจะหมดเบาบางลงไป วิธีที่จะทำมีอยู่ ๒ ประการ คือ

วิธีที่ ๑ ทำให้เบาบางลง การที่จะทำให้เบาบางลงก็คือการอ่านตำรับตำราธรรมะ คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เอาหนังสือเล่มโน้นเล่มนี้มาอ่าน

อ่านทั้งทางโลกและทางธรรม ก็จะทำให้มันเบาบางลง เหมือนกันกับครูบาอาจารย์ที่มีความรู้อยู่ทุกวันนี้

ก็เพราะเราบำเพ็ญตัวนี้ และจากการศึกษาเรียนรู้มาจากพ่อจากแม่ พ่อแม่แนะนำเรา เราก็รู้ เราไปโรงเรียนประถม มัธยม ก็ทำให้เราเกิดความรู้ขึ้นมา จึงทำให้โมหะเบาบางลงไป เรียนไปจนถึงปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ก็จะทำให้โมหะค่อยๆ เบาบางลงไปเรื่อยๆ

สรุปแล้ว ถ้าสิ่งไหนไม่รู้ ก็ให้เรียนสิ่งนั้นๆ ก็จะทำให้ความโง่ความไม่รู้เบาบางลงไปๆ

วิธีที่ ๒ ให้ถาม ครูบาอาจารย์ นักปราชญ์ ท่านผู้รู้ ไต่ถามสิ่งที่เราไม่เข้าใจ สิ่งที่เราข้องใจสงสัย ให้ท่านอธิบายชี้แจงให้ฟัง จนหมดความสงสัย นี่อย่างต่ำ อย่างสูงก็ให้เจริญวิปัสสนาภาวนาเหมือนที่พากันเจริญอยู่ทุกวันนี้ เจริญไปๆ จนสำเร็จเป็นพระอรหันต์โน่นแหละจึงจะหมดโมหะ ซึ่งจะมีอยู่ ๒ ตัวคือ

๑) **หลง** หลงด้วยอำนาจ**อุทธัจจะ**ความฟุ้งซ่าน คือ หลงเพราะคิดมาก คิดมากก็ทำให้เกิดความหลงได้

๒) **หลง** ด้วยอำนาจ**วิจิกิจฉา**คือความสงสัย ความสงสัยก็เป็นเหตุให้เกิดโมหะ

จิตใจฟุ้งซ่านมากก็เป็นเหตุให้เกิดโมหะ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล ก็ยังละโมหะได้เพียงตัวเดียว คือวิจิกิจฉา ความลังเลความสงสัยในเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บุญบาป โลกนี้โลกหน้า นรกสวรรค์ มรรคผล พระนิพพาน ความสงสัยเหล่านี้มันหมดไป (คือละได้แล้ว)

ต่อเมื่อเราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณที่ ๑๖ ครั้งที่ ๔ จึงจะสามารถละโมหะได้หมด คือละตัว**อุทธัจจะ** ความคิดมากนี่ก็จะหมดไป จะไม่คิดจนเป็นบ้าเหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนนี่คิดจนเป็นบ้า คิดจนเป็นโรคประสาท คิดจนความดันสูง แต่พอผ่านวิปัสสนาญาณไปจนครบแล้ว ความคิดดังกล่าวมันก็หมดไปจากขันธสันดาน

ถ้ามันหมดทั้ง ๓ ตัว ตัวอื่นไม่ต้องกล่าวถึง ตัวนี้เป็นพ่อมัน แม่มัน ปู่มัน ย่ามัน ถ้าเราฆ่ามันแล้ว ฆ่าปู่ฆ่าย่าฆ่าพ่อฆ่าแม่มันแล้ว ตัวอื่นมันก็ตายหมด หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า เราฆ่าหัวหน้าทัพมันแล้ว ลูกน้องมันก็ตายหมด นี่คือวิธีรักษา

ถ้าเราฆ่ามันหมดจากจิตจากใจของเราแล้ว เราก็มีใจ

ที่สบายๆ อยู่ในโลกนี้ก็เหมือนกับได้บรรลุพระนิพพานแล้ว เหมือนกับอยู่ในปรินิพพาน เพราะว่าพระนิพพานเป็นโลกุตตรสุข ไม่เหมือนสุขของโลก ไม่มีความเสียใจดีใจ เฉยๆ อยู่ตลอดเวลา มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบาน ชุ่มเย็นอยู่ตลอด ได้กระทบอารมณ์ใดๆ ก็ตาม อารมณ์ที่ดีก็ตาม อารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม ก็มีใจสบายๆ ไม่สะทกสะท้านไม่หวั่นไหว

หลวงพ่อคิดว่า พ่อออกแม่ออกบ้านเรา คงจะดีใจ พอใจ อิ่มใจ ปลื้มใจ หรือเต็มใจในการรักษาโรคใจ ๒ ประการ ดังที่หลวงพ่อได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะว่าพวกเราก็ได้ประพฤติปฏิบัติกันมา แต่ปีนี้หรือในยุคสมัยไอเอ็มเอฟ นี้ ไม่ค่อยกระตือรือร้นสักเท่าใด

เพราะว่าปีนี้ไม่ค่อยสัปปายะ ไม่ว่าอาหารการกิน เครื่องอุปโภคบริโภค เครื่องใช้ไม้สอย เงินทองกองแก้วก็ไม่สัปปายะ หนักๆ เข้า มาปีนี้ อากาศก็ไม่สัปปายะ เพราะว่าความร้อนมันไม่เหมือนทุกปี ปีนี้รู้สึกว่าร้อนๆ เหมือนกับเหงื่อมันจะมาเผาเนื้อเผากายเราให้สุก มันไม่สัปปายะ

การประพฤติปฏิบัติ ก็ไม่สะดวกสบายเหมือนทุกปี

ครูบาอาจารย์ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ลำบากลำบน เพราะมันร้อนมาก ก็เลยบอกว่า ผ้านี่ไม่ต้องห่มต้องคลุมดีมากหรอก ในห้องกัมมัฏฐานนี่ เอาผ้าจีวรพาดบ่าเอาเลย มันถึงจะสะดวก สำหรับโรคใจ ก็ขอพักไว้เพียงเท่านี้ ไม่ต้องอธิบายให้ยืดยาว โรคใจคือกิเลสที่กล่าวมาข้างต้น

ทีนี้สำหรับ **โรคกาย** กายอันกว้างศอกยาววาหนาคืบนี้เราจะรักษาอย่างไร โรคกายของเรา วิธีรักษาเราก็จะต้องไปหามดหาหมอ โรงพยาบาลใดมีหมอดี ที่ไหนมียาดี เจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาเราก็ไปหาท่าน โรคกายรักษาได้ด้วยหยูกยา หากว่าเราจะรักษาด้วยธรรมะ เราก็บำเพ็ญ เราก็เว้นจากการเบียดเบียนสัตว์อื่นบุคคลอื่น และก็เว้นจากการฆ่าบุคคลอื่นสัตว์อื่น เป็นผู้มีจิตใจอันประกอบไปด้วยเมตตา ก็สามารถที่จะผ่อนคลายโรคกายนี้ให้เบาบางลงไปได้ สำหรับโรคกายรักษาได้ด้วยยา

แต่ถ้าเราจะเอาธรรมะไปรักษาด้วย เราก็ต้องเจริญเมตตาไปด้วย เช่น ไม่ฆ่ากัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ข่มเหงกัน ไม่ทำร้ายกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน ไม่ทรมานกัน ก็จะสามารถเบาบางลงไปได้

แต่สำหรับโรคกายต้องรักษาด้วยยา พระพุทธองค์

ทรงตรัสว่า **อาโรคฺยปรมา ลาภา** (๑๓/๒๘๗/๒๘๑) ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง สำหรับยาก็พอจะหาแพทย์หาหมอได้ สำหรับโรคกายก็ให้พากันรักษาเอา แต่อย่าให้มากเกินไปนัก มันทำให้เสียสุขภาพทีหลัง บางทีเราคิดไม่ถ่องแท้ มันก็เสีย

เอาล่ะท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้ชี้แจงแสดงไขในเรื่อง โรคใจ ๒ ประการ พร้อมทั้งเตือนสติมา ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ

การฝึกจิตเป็นความดี

ขุ. ธ. ๒๕/๑๙

โรคใจ ๑๐ ประการ

วันนี้ จะได้บรรยายเสริมการปฏิบัติธรรมะของท่านทั้งหลายสืบไป

คำว่า **โรค** นั้นมันมีอยู่ ๒ ประการ คือ

๑. โรคที่เกิดขึ้นทางกาย ก็เรียกว่า **โรคกาย**

๒. โรคที่เกิดขึ้นทางจิต ก็เรียกว่า **โรคใจ**

โรคกาย นั้น หากว่าเรารักษาไม่หาย ในโลกนี้มันก็มีจุดจบ คือเมื่อถึงกองฟอน เขาเอาไฟจุดแล้วก็หมดไป

แต่สำหรับ **โรคใจ** นั้น หากว่าเรารักษาไม่หายในโลกนี้ แม้ตายแล้วก็ยังไม่หาย คือยังจะติดตามเราไป ในภพหน้าชาติหน้าที่เราเกิด แล้วก็ยังเป็นโรคที่ติดอยู่ในจิตในใจของเราตลอดไปจนกว่าเราสามารถที่จะรักษา คือกำจัดให้มันหายไป ดับไป สิ้นไป สูญไป จากจิตจากใจแล้วนั้นแหละ จึงจะชื่อว่ารักษาโรคใจได้ โรคใจจึงจะหาย

ได้ **โรคใจ** นั้นมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. โรคโลภะ ความอยากได้ในทางทุจริต คืออยากได้ในอารมณ์ ๖ อยากได้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่เป็นอิฏฐารมณ์คืออารมณ์ที่น่าพอใจ น่าชอบใจ น่าปรารถนา น่าใคร่

๒. โรคโทสะ ความโกรธ ความพยาบาทอาฆาต คือไม่พอใจในอารมณ์ทั้ง ๖ ประการ คือไม่พอใจใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในธรรมารมณ์ ที่เป็นอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจ

๓. โรคโมหะ ความหลง ไม่รู้ตามความเป็นจริง

๔. โรคมานะ ความเย่อหยิ่งถือตัว

๕. โรคทิฏฐิ ความเห็นผิดเป็นชอบ ว่าบุญบาปไม่มีเป็นต้น

๖. โรควิจิกิจฉา ความสงสัยในคุณพระรัตนตรัย ว่ามีจริงหรือไม่

๗. โรคอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตส่าย ใจวอกแวก

๘. โรคถีนะ ความหดหู่ ซึมเซาท้อถอยจากการงาน อยากนอนอย่างเดียว

๙. โรคอหิริกะ ความไม่ละอายต่อบาปทุจริตต่างๆ

๑๐. โรคอโนตตัปปะ ความไม่กลัวต่อบาปทุจริต

โรคโลภะ โรคโทสะ โรคโมหะ โรคมานะ โรคทิฏฐิ โรควิจิกิจฉา โรคอุทธัจจะ โรคถีนะ โรคไม่ละอายบาป โรคไม่กลัวบาป คุกตะรางสร้างเท่าไหร่ก็ไม่พอใส่ คนที่ไปติดคุกติดตะรางหรือถูกขังอยู่ที่เรือนจำ ก็เพราะเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๑๐ อย่างนี้ ผู้ใดไม่รักษาโรคทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ผู้ใดมีโรคทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ผู้ใดไม่มีโรคทั้ง ๑๐ ประการนี้ ผู้นั้นจะเป็นผู้มีความสุขในโลกนี้

ก็โรคใจนี้ ไม่เหมือนกันกับโรคภายนอก คือ ไม่เหมือนกับโรคกาย **โรคกายนั้นอย่างมากก็เป็นแค่กาย ยาอื่นรักษาไม่หาย พระเพลิงก็รักษาหายหมด ส่วนโรคใจนั้น ถ้าชาตินี้รักษาไม่หาย ก็จะติดไปอีกในชาติหน้า ไม่ว่าจะไปเกิดที่ไหน โรคนี้ก็ตามไปด้วย** แต่ว่าโรคนี้ไม่ใช่ว่าจะตามไปให้คุณ แต่ตามไปให้โทษ ถ้าเรามีโรค ๑๐ อย่างนี้ก็เท่ากับมีเพื่อนชั่ว ๑๐ คน คือ

๑. *โรคโลภะ* โรคประเภทนี้ ชวนให้ลักของเขา ปล้นจี้เขา หลอกลวงเขา ฉ้อราษฎร์บังหลวง คอร์รัปชั่น เป็นต้น ล้วนแต่อำนาจของโลภะทั้งสิ้น

ดังเราที่เห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนี้ ที่เขาพูดกันซึ่งพวก

เราไม่น่าจะเอานำมาพูดกัน หรืออะไรทำนองนี้ เช่นว่า โรคกินเสาไฟฟ้า กินทองแดง โรคกินหิน โรคกินทราย โรคกินปูน กินกรวด อะไรทำนองนี้ ก็ล้วนแต่โลภะนี้เป็นต้นเหตุ ถ้าหากว่าไม่มีโรคคือโลภะ การอยากอย่างนั้น หรือการกินอย่างนั้น คอร์รัปชั่น ฉ้อราษฎร์บังหลวงอย่างนั้น ก็คงไม่มี

๒. **โรคโทสะ** ทำให้เป็นคนดุร้ายเนรคุณ ตัวอย่างที่ลูกฆ่าพ่อแม่ด่าพ่อแม่ ก็เพราะโรคโทสะ นักเรียนทำร้ายครู ศิษย์คิดฆ่าอาจารย์ สามีฆ่าภรรยา หรือภรรยาฆ่าสามี พี่น้องออกจากท้องเดียวกันฆ่ากันได้ ก็เพราะโรคโทสะเป็นต้นเหตุ ดังที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนี้ ระหว่างสามีภรรยาบางทีไปคบชู้สู่สมมา เอายาพิษให้สามีกิน หรือสามีเอายาพิษให้ภรรยากิน อะไรทำนองนี้ ล้วนแต่เป็นโรคตัวโทสะนี้เป็นต้นเหตุ

๓. **โรคโมหะ** ทำให้หลงเพลิดเพลินในกามคุณ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พาหลงไปหาสุรานารี พาชีกีฬาบัตร อกตัญญูเนรคุณ ฉุดคร่าอนาจาร กระทำชำเรา จุดบ้านเผาเมือง

ไม่รู้สิ่งที่ควรรู้ ได้แก่ ไม่รู้ทุจริต ๓ คือ ความประพฤติชั่วทางกาย วาจา ใจ ทำให้ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์

ประพฤติผิดในกาม ทำชู้สู่สมกับผัวเขาเมียเขาลูกเขา โกหก ต้มตุ๋น ยักยอก หลอกลวง พูดชั่วเป็นต้น ไม่รู้ขันธ์ ๕ ไม่รู้ความหมายของขันธ์ ๕ ไม่รู้อริยสัจ ๔ หลงติดอยู่ในบัญญัติ ไม่รู้ปรมัตถ์ ไม่รู้ประโยชน์โลกนี้ ไม่รู้จักประโยชน์โลกหน้า ไม่รู้ประโยชน์อย่างยิ่ง คือพระนิพพาน

๔. **โรคมานะ** คือทำให้เกิดความลำพอง สำคัญตัวเองว่าเราดีกว่าเขาบ้างหละ หรือว่าเราเสมอเขาบ้างละ เราเลวกว่าเขาบ้างละ ทำอะไรมักจะทำตามใจชอบ ใครจะบอกก็ไม่เชื่อ ว่าก็ไม่ฟัง กลายเป็นคนว่ายากสอนยาก คนประเภทนี้แข็งนอกอ่อนใน เจริญเติบโตไม่ได้

ถ้าอยู่ในวงข้าราชการ ก็ไม่สามารถที่จะเลื่อนยศถาบรรดาศักดิ์ให้สูงๆ ขึ้นไปได้ แม้จะอยู่ในวัดวาอารามก็ไม่สามารถที่จะเจริญงอกงามไพบูลย์ ในพระบวรพุทธศาสนาได้

อุปมาเหมือนกันกับต้นไม้อย่างนี้ ต้นไม้บางชนิดมันแข็งนอกแต่อ่อนใน แข็งนอกอ่อนในนี้ ส่วนมากก็เจริญไม่ได้ แข็งในแต่อ่อนนอกเจริญได้ เช่น ต้นกะบาก ต้นยางอะไรอย่างนี้มันเจริญได้ แต่ประเภทแข็งนอกอ่อนใน เช่น ต้นมะพร้าว ต้นตาล ก็โตไม่มาก

คนเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน แม่ชีไม่ตั้งอยู่ในคุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการ ดังที่เราฟังกันทุกวันว่า **วฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ** พร ๔ ประการ คืออายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ ยศถาบรรดาศักดิ์ ย่อมเจริญ แก่บุคคลผู้มีปกติกราบไหว้เคารพต่อผู้ใหญ่เป็นนิจ

๕. โรคทิฏฐิ ความเห็นผิด คือมีความเห็นว่าคนเราที่เกิดมานี้ บางคนมั่งมี บางคนยากจน มิใช่เป็นผลที่ทำไว้แต่ปางก่อน ชาติก่อน ที่มั่งมีหรือยากจนนั้น เกิดจากพระพรหมบันดาล เกิดจากพระเจ้าบันดาลบ้าง หรือมีความเห็นว่าการทำดีทำชั่วในชาตินี้ จะไม่ส่งผลให้ได้รับในภพหน้า ชาติหน้า นอกจากว่าไปลักของเขาให้เขาจับได้นั้นแหละจึงจะได้รับโทษจึงจะเป็นบาป ถ้าเจ้าของเขาจับไม่ได้ก็ไม่เป็นบาป

บางคนก็มีความเห็นว่า การทำดีทำชั่วนั้น ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เป็นแต่กิริยาเท่านั้น หมายความว่า ใครทำดี ใครทำชั่ว ก็ไม่ได้รับผลของความดี ของความชั่ว บางคนเห็นผิด ขนาดว่าพ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ก็ไม่มีบุญคุณอะไรกับตนเลย เกิดมาหลงอย่างหนัก

๖. **โรคถีนะ** โรคชนิดนี้เป็นโรคที่เป็นธรรมชาติให้จิตของเราหดหู่ ท้อถอยจากอารมณ์ เกิดอาการสะลึมสะลือ การทำงานอะไรก็ไม่กระฉับกระเฉง ท้อแท้ เซื่องซึม เฉื่อยชา เวลาเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ไม่สามารถจับปัจจุบันธรรมได้

เช่น ครูอาจารย์แนะนำพร่ำเตือนว่า ท่านจะนั่งหลับไปตอนท้องพองท้องยุบ หรือตอนนั่ง ตอนถูก ก็พยายามจับให้ได้ หรือว่าท่านจะนอนหลับไป ตอนท้องพอง ท้องยุบ หรือตอนนอน ตอนถูก ก็พยายามจำให้ได้ เราก็ไม่สามารถที่จะจำได้ จำแล้วก็จำอีกๆ คืนแล้วก็คืนเล่าๆ จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ก็ไม่สามารถที่จะจำได้

เพราะเหตุไร ก็เพราะโรคคือตัวถีนะนี้แหละ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตของเรามันท้อแท้ เซื่องซึม เฉื่อยชา ไม่กระฉับกระเฉง จิตใจของเราจับอารมณ์ไม่มั่น เลยจับปัจจุบันธรรมไม่ได้

๗. **โรคอุทธัจจะ** โรคชนิดนี้ เป็นธรรมชาติที่ทำจิตให้ฟุ้งซ่าน คือจิตรับอารมณ์ไม่มั่น เดี๋ยวจิตคิดอารมณ์โน้นบ้าง คิดอารมณ์นี้บ้าง จิตใจฟุ้งซ่าน คิดมาก อุปมาเหมือนกันกับรถที่วิ่งบนถนนลูกรัง ฝุ่นคลุ้งขึ้นไปตรงๆ

แล้ว แผ่ซ่านกระจายไปทั่วทิศานุทิศ สรุปแล้วคือจิตไม่เป็นสมาธินั่นเอง

๘. โรควิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สงสัยในเรื่อง บุญบาป โลกนี้ โลกหน้า ในเรื่องนรกสวรรค์ มรรค ผล พระนิพพานเป็นต้น

๙. โรคอหิริกะ โรคชนิดนี้เป็นโรคที่ไม่ละอายบาป ไม่ละอายตัวเอง ไม่ละอายผู้อื่น ไม่นึกถึงศักดิ์ศรี และหน้าที่การงาน ฐานะ เพศ ภูมิของตน สามารถทำความชั่วได้ทั้งในที่ลับทั้งในที่แจ้ง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ประเภทนี้สามารถที่จะทำได้

๑๐. โรคอโนตตัปปะ โรคอโนตตัปปะนี้ เป็นโรคที่ไม่กลัวบาป ไม่กลัวใครว่า ไม่กลัวใครนินทา เช่น ลูกทำผิดไม่กลัวพ่อแม่ ศิษย์ทำผิดไม่กลัวครูอาจารย์ นักเรียนทำผิดไม่กลัวครู สามีเจ้าชู้ ทำชู้สู่สมกับหญิงอื่น นอกใจภรรยา ไม่กลัวภรรยาตำหนิ หรือภรรยาไปคบกับชายอื่นเป็นการนอกใจโดยไม่กลัวสามีตำหนิ ข้าราชการประพฤติทุจริตต่อหน้าที่ หรือฉ้อราษฎร์บังหลวงไม่กลัว

อโนตตัปปะตัวนี้ ทำให้คนกล้าฆ่ากัน ลักขโมยกัน

ทำชู้ผิดประเวณี พูดโกหก พูดยุยงให้ผู้อื่นทะเลาะวิวาทผิดเถียงกัน แตกร้าวสามัคคีกัน พูดถ้อยคำที่ทำให้ผู้อื่นเจ็บใจ สามารถพูดถ้อยคำที่ไร้สารประโยชน์ หยาบโลน กล้าสูบกัญชา เฮโรอีน ผงขาว บุหรี่ เหล้า นำเข้าซึ่งของเสพติดโดยไม่กลัว กล้าทำบาปโดยไม่กลัวว่า ชาตินี้จะต้องถูกตำหนิปรับไหม ใส่โทษจองจำ พันธนาการ ติดคุกติดตะราง ถูกประหารชีวิต ไม่กลัวผลของกรรมที่จะนำไปเกิดในนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ในอนาคต เป็นต้น

โรคทั้ง ๑๐ ประการนี้ ที่ผ่านๆ มานี้ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้ใคร่ครวญตริตรอง พิจารณาและใส่ใจดูว่ามันยังมีในจิตในใจของเราอยู่ไหม เพราะเรามาประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ประการหนึ่งที่จะละเว้นไม่ได้ ก็คือมารักษาโรคใจทั้ง ๑๐ ประการนี้ให้มันหายไปสิ้นไป สูญไป และโรคทั้ง ๑๐ ประการนี้ นับตั้งแต่วันเริ่มปฏิบัติพระวิปัสสนามาจนถึงวันนี้ มันเบาบางลงไป หรือว่ามันหมดไปจากจิตจากใจของเรามากน้อยแค่ไหนเพียงไร

ก็ขอให้ท่านทั้งหลายใคร่ครวญตริตรองพิจารณาเอาคือโรคพวกนี้ โรคโลภะนี้ **พระโสดาบัน**ละได้ครึ่งหนึ่ง คือโรคโลภะนี้มันจะมีอยู่ ๘ ตัว พระโสดาบันนั้นละได้ รักษา

ให้หายไปได้ครึ่งหนึ่งคือ ๔ ตัว สำหรับ**พระสกทาคามี**นั้น ทำให้โรคโลภะที่ยังไม่หายนั้นให้เบาบางลง สำหรับโรคโทสะนั้น **พระอนาคามี** ละได้ทั้งหมด

โรคโลภะนั้น พระโสดาบัน พระสกทาคามี ละได้ครึ่งหนึ่ง คือทำลายได้ครึ่งหนึ่ง พระสกทาคามี นั้นทำให้เบาบางลง ยังละไม่ได้ สำหรับโรคโทสะนั้น พระอนาคามี หรือผู้ที่สำเร็จพระอริยมรรคอริยผลขั้นที่ ๓ ก็สามารถที่จะรักษาโรคโทสะนี้ให้หมดไป

โรคโทสะ นั้นมันมี ๒ ประการ คือ

๑. โทสะที่เกิดขึ้นโดยลำพัง โดยที่ไม่มีใครยุยงส่งเสริม ก็เกิดขึ้นมาเอง โดยไม่อาศัยอารมณ์ทั้ง ๖ ประการมากระตุ้น

๒. โทสะที่เกิดขึ้นเพราะมีผู้มากระตุ้น คือเกิดขึ้นเพราะมีอารมณ์ ๖ มากระตุ้นคือ มีผู้ใดมากระตุ้นหรือมายุยงส่งเสริมเสียก่อนจึงจะเกิดขึ้นได้ โรคโทสะทั้ง ๒ นี้ ถ้าว่าเราได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีแล้ว มันจะหมดไป ตัวนี้เป็นตัวสำคัญ

ท่านทั้งหลายจะต้องวัดดูว่า ขณะนี้เรายังมีความโกรธอยู่ไหม กระทบอารมณ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก

ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ยังมีความหงุดหงิด ยังมีความน้อยใจ แห้งผากใจ คับแค้นใจ คิดอยากฆ่าเขา คิดอยากแก้แค้นเขา คิดพยาบาท อาฆาต จองล้าง จองผลาญเขาอยู่ไหม ถ้ามันมี ก็แสดงว่าเรายังไม่ถึงขั้นอนาคามี

แต่ถ้ามันไม่มี เขาพูดไม่ดีก็เฉย ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จิตใจของเราไม่เปลี่ยนแปลง จิตใจของเรายังเป็นปกติอยู่ คือถูกว่าในสิ่งที่ไม่ดี หรือกระทบในสิ่งที่ไม่ดีก็เฉยๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย นี้ก็แสดงว่าโรคโทสะมันหายไป เมื่อโรคโทสะมันหายไป ก็แสดงว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมของท่านจวนจะจบอยู่แล้ว ถ้าเราผ่านการปฏิบัติได้อีกครั้งหนึ่งก็เป็นอันว่าเราได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว

สำหรับโรคทิฏฐิ คือความเห็นผิดเป็นชอบว่าบุญบาปไม่มีเป็นต้น และก็โรควิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัยเป็นต้น โรค ๒ ตัวนี้ พระโสดาบันละได้หมด คือพระโสดาบันรักษาให้หายไปจากจิตจากใจ โรคทิฏฐิ โรควิจิกิจฉานี้

เมื่อได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันไปแล้ว จะไม่มีในขันธสันดานของท่านอีกเลย คือจะไม่มีความเห็นผิด ไม่มีความสงสัยในเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บาปบุญ

คุณโทษ ประโยชน์ชาตินี้ ประโยชน์ชาติหน้า ประโยชน์อย่างยิ่ง คือมรรคผลพระนิพพาน พูดเอาสั้นๆ ว่า ไม่มีความสงสัยในเรื่องพระรัตนตรัยแล้ว หมดแล้ว ไม่มีแล้ว

ทีนี้ สำหรับมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดนั้น ก็ไม่มีแล้วทีนี้ เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ถ้าว่าเราสำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็สามารถที่จะรักษาให้หายได้ สำหรับโรคอุทธัจจะ โรคถีนะ โรคอหิริกะ โรคอโนตตัปปะนั้น พระอรหันต์จึงจะละได้เด็ดขาด

เมื่อได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว โรคอุทธัจจะก็ดี โรคถีนมิทธะก็ดี โรคอหิริกะก็ดี โรคอโนตตัปปะก็ดี จะหมดไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดานของเราท่านทั้งหลาย

ท่านทั้งหลาย การประพฤติปฏิบัติธรรมะนี้ ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะรักษาโรคทั้ง ๑๐ ประการนี้ให้หมดไป สิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน เพียงแต่ว่าเรารักษาให้หายไปสักครึ่งหนึ่งอย่างนี้ เราก็มีความสุขแล้ว อยู่ในโลกนี้ก็มีความสุข และความสุขที่ได้รับก็เป็นความสุขที่ชุ่มฉ่ำ เรียกว่าเป็นความสุขที่บอกไม่ถูกว่า มันสุขแค่ไหนเพียงไร เราบอกไม่ถูก เพียงแต่ว่ามีความสุขในฌานอย่างนี้

สมมติว่า เราประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานไปจน

ได้บรรลุถึงตติยฌานที่ ๓ ได้รับความสุขในฌาน ถ้าเราได้ฌานที่ ๓ นี้ เราก็มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก เพราะว่าความสุขในโลกนี้ ซึ่งเป็นขั้นโลกิยะนั้น ก็มีความสุขในฌานที่เป็นความสุขที่ยอดเยี่ยม เราก็ถือว่ามีความสุขเต็มที่แล้ว

แต่ถ้าหากว่าเราประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้บรรลุเป็น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีอย่างนี้ ความสุขที่เราได้รับนี้ ก็มีความสุขเพิ่มขึ้นจากความสุขที่อยู่ในฌานที่ ๓ เพราะว่าความสุขที่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ได้รับนั้นเป็นโลกุตตรสุขแล้ว คือพ้นจากโลกิยสุข และเป็นโลกุตตรสุขแล้ว เป็นสุขที่จะนำเข้าสู่พระนิพพานแล้ว

แต่ถ้าหากว่าเราสามารถรักษาโรคให้หายทั้ง ๑๐ ประการ ความสุขนั้น เราบอกไม่ถูกว่ามันสุขมากน้อยแค่ไหนเพียงไร เราอยู่ในโลกนี้ แต่พ้นแล้วจากโลกนี้ เราอยู่ในโลกนี้ แต่ไม่ข้องเกี่ยวในโลกนี้ อารมณ์ใดๆ ที่มีอยู่ในโลก จะเป็นดีก็ตาม จะชั่วก็ตาม ไม่สามารถที่จะทำลายระบบจิตใจของเราให้เปลี่ยนแปลงไปได้เลย

จะไม่มีความเศร้าโศก โสกะปริเทวะ บ่นพิไรรำพันต่างๆ นานา ประการ ไม่มีผู้ใดจะมาทำให้รัก ไม่มีผู้ใดจะ

สามารถทำให้ชังได้ คือความรักมันก็หมดไป ความชังมันก็หมดไป ความเศร้าโศก โสกะปริเทวะ บ่นพิไรรำพันต่างๆ นานามันก็หมดไป ทั้งๆ ที่เราคิดว่ามันไม่น่าจะหมด อย่างความรักมันไม่น่าจะหมด ความชังมันไม่น่าจะหมด

ความโศกเศร้าโศกาอาดูรปริเทวะ บ่นเพ้อพิไรรำพันต่างๆ นานาประการ มันไม่น่าจะหมดแต่มันก็หมดสิ้นไป ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความแห้งผากใจ ความน้อยใจ ความหงุดหงิดในจิตในใจ มันไม่น่าจะหมดแต่มันก็หมด เมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้หมดไป ท่านทั้งหลายก็ลองคิดดูสิว่า มันจะมีความสุขแค่ไหน

เพราะว่าเราทั้งหลายที่มีความทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ก็ว่าเพราะเรายังมีโรคทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราเกิดความทุกข์ใจ และเกิดความไม่สบายใจ แต่ถ้าเรารักษาให้หายจากโรคทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว ก็ถือว่าเราได้รับความสุขอันสูงสุดยอดเยี่ยม เป็นเอกันตบรมสุข ไม่มีสุขใดที่เสมอเหมือนได้ อยู่ในโลกนี้ก็ถือว่าเราได้ถึงนิพพานแล้ว ซึ่งเป็นสอุปาทิเสสนิพพาน ถึงนิพพานแล้ว คือจิตใจของเรามันหมดโรคแล้ว

โรคทั้งหลายทั้งปวงมันดับไปแล้ว คือโรคทั้ง ๑๐

ประการนี้ มันดับไป สิ้นไป สูญไป จากขันธสันดานของเรา แล้ว มันยังเหลือแต่เบญจขันธ์เท่านั้น ในเบญจขันธ์นี้ สำหรับใจของเราก็ไม่มีโรคใดๆ ที่จะมาทำลายระบบจิตใจ ของเราให้เป็นทุกข์ได้ เราจะมีแต่ความสุขอยู่ตลอดเวลา อยู่ในโลกก็พ้นจากโลกแล้ว และเมื่อเราจุติแล้ว คือดับทั้ง ขันธ์ดับทั้งกิเลสแล้ว ก็เป็นอนุปาทิเสสนิพพาน

ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้ใคร่ครวญ ตริตรองพิจารณาดูว่า เราประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน มาจนถึงวันนี้ เราสามารถรักษาโรคของเราให้หายไปได้ กี่ตัว ยังเหลืออยู่เท่าไร หายไปแล้วเท่าไร ถ้ามันหายไปแล้ว ทั้งหมด หลวงพ่อก็สาธุอนุโมทนา ถือว่าการทำการทำงาน การปฏิบัติธรรมของท่านก็ไม่ไร้ค่า

การสอนของหลวงพ่อและคณะครูบาอาจารย์ ก็ไม่ ไร้ประโยชน์ คือได้ประโยชน์เกื้อกูลทั้งสองอย่าง ญาติโยม ที่ถวายความอุปถัมภ์อุปัฏฐากทุกเมื่อเชื่อวัน ทุกเช้าทุกเพล ก็ไม่ไร้ประโยชน์ น้ำปานะที่ลูกเณรถวายทุกเย็น ก็เป็น ประโยชน์โสตถิผลแก่ลูกเณร และก็เป็นบุญเป็นอานิสงส์ ของท่านทั้งหลายด้วย

ขอให้เราท่านทั้งหลายได้คิดอยู่เสมอว่า เรามา

ประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ณ สถานที่แห่งนี้ **เราจะทำภัตตาหารหรือปัจจัยสี่ ที่ผู้มีศรัทธาถวาย ให้เป็นปัจจัยที่ถวายแก่พระอริยบุคคล** อย่างน้อยที่สุดก็เป็นพระโสดาบันเพื่อจะทำอานิสงส์ของผู้ที่มีศรัทธาบริจาคนั้น มีอานิสงส์มากยิ่งขึ้น และเราเองก็จะได้บรรลุโลกุตตรสุข เราจะไม่วกไปสู่อบายภูมิอีกต่อไป เราจะสามารถปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด ตัวอย่างพระภิกษุใจเพชร มีเรื่องเล่าไว้ในพระธรรมบทขุททกนิกาย

(มีเนื้อหาดังที่เล่าไว้แล้วในเรื่อง **สติกับโมหะ)**

นี้แหละท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พวกเราทั้งหลายเป็นลูกของพระพุทธเจ้า และเป็นเหล่ากอของพระอรหันต์ทั้งหลาย ก็ขอให้เราเข้มแข็งเหมือนพระพุทธเจ้า เข้มแข็งเหมือนกันกับเหล่ากอพระอรหันต์ทั้งหลาย ตายก็ยอมตาย แต่ไม่ยอมลดละการประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นอันขาด ยอมตายเอาดาบหน้า ขาขาดเอาคางเกาะไป

ให้คิดเสียว่า ทุกข์นี้ที่เรารับอยู่ในทุกเมื่อเชื่อวันเพราะการประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ จะสู้ทุกข์ที่เราจะต้องรับในนรก ในการที่ไปเกิดเป็นเปรต เป็น

อสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานนั้นไม่ได้ ทุกข์ในอบายภูมินั้น มากกว่าทุกข์ที่เราได้รับอยู่นี้ร้อยเท่าทวีคูณ เมื่อเราคิดอย่างนี้แล้ว เราจะมีแก่จิตแก่ใจในการที่จะเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป.

เอาละท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้ชี้แจงแถลงไขในเรื่องโรคหัวใจ ๑๐ ประการ พร้อมทั้งเตือนสติมาก็เห็นว่า พอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

ผนฺทนํ จปลํ จิตฺตํ ทุรกฺขํ ทุนฺนิวารยํ
อุ ชุ กโรติ เมธาวี อุสุกาโรว เตชนํ.
คนมีปัญญาทำจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง
รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้
เหมือนช่างศรทำลูกศรให้ตรงได้ฉะนั้น

(ขุ. ธ. ๒๕/๑๙)

การประหาณกิเลส ๑๐ ประการ

ท่านครูบาอาจารย์ที่เคารพ ท่านนักปฏิบัติธรรมที่เป็นห่วง ที่นับถือและที่รักทุกท่าน เราได้เรียนเรื่อง ธาตุ ขันธ์ อายตนะ มาพอสมควรแล้ว ก็คิดว่าท่านทั้งหลายคงจะพอรู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ก็คงจะเข้าใจถ่องแท้สมบูรณ์แบบแล้ว

นับตั้งแต่เรากำหนดอาการพอง อาการยุบ อาการนั่ง อาการยืน อาการขวาย่าง ซ้ายย่าง กำหนดเวทนา จิต ธรรม ก็คิดว่า ครูบาอาจารย์ ตลอดจนท่านนักปฏิบัติธรรมทุกท่าน คงเข้าใจดีว่า ตรงนี้มันเป็นรูป ตรงนี้มันเป็นนาม คงจะทำความเข้าใจ และสำเหนียกได้พอสมควรแล้ว วันนี้เราก็มาศึกษากันต่อ

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อใดเราใช้สติสัมปชัญญะกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน มีสติทันปัจจุบัน

ธรรมคือรูปนามสมบูรณ์แล้ว ก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นลายของรูปนาม **ถ้าว่าคนที่ไม่มีสติสัมปชัญญะจะบอกว่าตนเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น เป็นไปไม่ได้**

อุปมาเหมือนกันกับบุคคลที่จะเห็นลายเสือ ก็ต้องเห็นตัวเสือเสียก่อน ถ้าว่าเราไม่เห็นตัวเสือจะเห็นลายเสือได้อย่างไร ข้อนี้ฉันใด ผู้ปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เหมือนกัน จะเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ต้องเห็นรูปเห็นนามเสียก่อน

เพราะว่า รูปนามอุปมาเหมือนกับตัวเสือ พระไตรลักษณ์ คืออนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วดับไป ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป อนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป นี้อุปมาเหมือนกับลายของเสือ

หมายความว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลายของรูปนาม เมื่อใด เราเห็นรูป เห็นนามแล้ว จึงเห็นพระไตรลักษณ์ การเห็นพระไตรลักษณ์ ก็คือการเห็นรูปเห็นนามนั้นเอง เมื่อเราเห็นรูปนามชัดด้วยปัญญา คือเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังกล่าวมาข้างต้น หลังจากนั้น ก็จะเห็นสิ่งเร้นลับที่ซ่อนอยู่ในรูปนาม

อะไรเป็นสิ่งเร้นลับ ที่ซ่อนอยู่ในรูปนาม

ได้นำมาบรรยายบ้างแล้วในเจตสิก ๕๒ ดวง แต่สิ่งเร้นลับที่ซ่อนอยู่ในรูปนามนั้นมีมาก มีทั้งบุญทั้งบาป แต่วันนี้ จะได้นำมาบรรยายเฉพาะส่วนที่เป็นบาป ได้แก่กิเลส ๑๐ ประการ ที่ซ่อนอยู่ในรูปนาม พร้อมทั้งบรรยายการประหาณกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ควบคู่กันได้ด้วย

ทุกท่านย่อมทราบเป็นอย่างดีแล้วว่า การที่เราจะประหาณกิเลสตัณหาอันมีฤทธิ์ร้าย มีอยู่วิธีเดียวคือการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนได้บรรลุโลกุตตรภูมิ เมื่อบรรลุแล้ว ก็สามารถปราบกิเลสตัณหา ได้อย่างเด็ดขาดเป็นชั้นๆ ไป

อันกิเลสตัณหานั้น มีอยู่มิใช่น้อย ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด เพื่อความเข้าใจง่ายจึงได้ประมวลลงในกิเลส ๑๐ ประการ อันเป็นหลักใหญ่ๆ คือ

๑. **โลภะกิเลส** คือกิเลสที่ทำให้เกิดความพอใจความอยากได้

๒. **โทสะกิเลส** คือกิเลสที่ทำให้จิตใจของเราเกิดความโกรธ หรือความพยาบาทเป็นต้น

๓. **โมหะกิเลส** คือกิเลสที่ทำให้เกิดความมัวเมา

ลุ่มหลง มีอาการมืดบอด

๔. **มานะกิเลส** คือกิเลสอันเป็นเหตุให้ถือตัว

๕. **ทิฏฐิกิเลส** คือสภาวะที่ให้เกิดความเห็นผิด

๖. **วิจิกิจฉากิเลส** คือกิเลสที่ทำให้เกิดความสงสัย

๗. **ถีนะกิเลส** คือกิเลสที่ทำให้เกิดความท้อแท้

๘. **อุทธัจจะกิเลส** คือกิเลสที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านคิดมาก

๙. **อหิริกะกิเลส** คือกิเลสที่ทำให้เกิดความไม่ละอายในการทำบาป

๑๐. **อโนตตัปปกิเลส** คือกิเลสที่ทำให้เกิดความไม่กลัวในการทำบาป

ต่อไปจะกล่าวถึงโลกุตตรภูมิที่ทำการประหาณกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนั้นโดยลำดับ

ผู้ที่ได้ปฏิบัติพระวิปัสสนาภาวนา จนได้บรรลุถึงโลกุตตรภูมิอันดับแรก สำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคล ด้วยอำนาจแห่งโลกุตตรภูมิชั้นนี้ ย่อมทำให้สามารถละกิเลสได้ ๒ ตัว คือ

๑. **ทิฏฐิกิเลส** ได้แก่ สักกายทิฏฐิ คือความเข้าใจผิดในขันธ์ ๕ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เช่น ในการยืน เดิน นั่ง นอน ก็เข้าใจว่าตนเป็นผู้ยืน

ผู้เดิน ผู้นั่ง ผู้นอน ความเข้าใจผิดเช่นนี้ ชื่อว่าสักกายทิฏฐิ อันเป็นความเห็นผิดในความหมุนเวียนของวัฏฏะ

เรื่องสักกายทิฏฐินี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเทศนาแก่ภิกษุทั้งหลาย ดังปรากฏในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระบาลีว่า

สตฺติยา วิย โอมฏฺโฐ ทยฺหมาโนว มตฺถเก
สกฺกายทิฏฺฐิปหานาย สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช

ซึ่งแปลความว่า ท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร รู้สึกตนประหนึ่งถูกศาสตราวุธอันมีคม ทิ่มแทงอยู่บนศีรษะแล้ว พึงเป็นผู้มีสติไม่ประมาทอยู่เถิด เพื่อจะได้กำจัดเสียซึ่งสักกายทิฏฐิ (๑๕/๕๗/๑๙)

อธิบายว่า เหมือนบุคคลผู้ถืออาวุธแหลมคม หรือว่าหอกปักคาอยู่ที่อก ถ้าบุคคลนั้นมีปัญญา ก็มีหน้าที่เพียรพยายามเพื่อจะถอนหอกนั้นออกจากอก ยิ่งกว่าจะคิดไปทำธุระอย่างอื่น

อีกประการหนึ่ง บุคคลผู้ถูกไฟเผาอยู่บนศีรษะ ได้รับความเร่าร้อนกระวนกระวายยิ่งนัก ถ้าบุคคลนั้นเป็นผู้มีสติดี ก็ต้องคิดที่จะรีบดับไฟบนศีรษะตนเสียโดยเร็ว อุปมานี้ ฉันใด สักกายทิฏฐิ ก็ฉันนั้น

บุคคลทั้งหลาย ต้องได้รับความเดือดร้อน วนเวียนอยู่ในวัฏทุกข์ โดยไม่อาจนับภพนับชาติได้ ก็ด้วยอำนาจสักกายทิฏฐินั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่บำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน สามารถทำลายสักกายทิฏฐิ ให้สูญสิ้นไปจากขันธสันดานได้แล้ว ก็เท่ากับว่าถอนหอกที่ปักอกหรือดับไฟบนศีรษะของตนได้สำเร็จ

๒. วิจิกิจฉากิเลส ได้แก่ธรรมชาติที่ทำให้เกิดความสงสัย ทำให้ตัดสินใจลำบาก คือสงสัยในเรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามธรรมดาผู้ยังมีวิจิกิจฉาอยู่ ไม่ว่าผู้นั้นจะนับถือศาสนาพุทธ หรือศาสนาไหนก็ตาม ย่อมสงสัยในพระรัตนตรัยอยู่เสมอ เช่น

ก. สงสัยในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้ามีจริงหรือ ถ้าพระพุทธเจ้ามีจริง พระองค์ตัดกิเลสได้จริงหรือ พระองค์ทรงคุณพิเศษ สามารถแสดงธรรมเพื่อที่จะยังสัตว์ให้พ้นจากวัฏสงสารได้จริงหรือ พระองค์ทรงพ้นจากทุกข์เสด็จเข้าสู่แดน**อมตมหานฤพาน**ได้จริงหรือ ดังนี้เป็นต้น

ข. สงสัยในพระธรรมแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระธรรมที่ทรงแสดงไว้นั้นจริงหรือ พระ

ธรรมที่เร้นลับมองไม่เห็นต่างๆ เช่น เรื่องนรก สวรรค์ เรื่องมรรค ผล พระนิพพานเป็นต้นนั้น มีอยู่จริงหรือ ถ้าปฏิบัติตามพระธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอนไว้แล้ว จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานจริงหรือไม่ เป็นต้น

ค. สงสัยในพระอริยสงฆ์สาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระอริยสงฆ์มีจริงหรือ ถ้ามีจริงท่านสามารถดับกิเลสได้จริงหรือ ท่านสามารถได้บรรลุมรรคผลนิพพานจริงหรือ ผู้ที่ได้บำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาจนได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคลเป็นผู้เข้าสู่กระแสพระนิพพาน ได้ดื่ม**อมตรส**กล่าวคือพระนิพพานแล้ว มีหรือ

ความสงสัยในพระรัตนตรัยดังกล่าวมา ก็จะขาดสิ้นไปจากขันธสันดาน ทั้งนี้ก็เพราะว่าตนได้ประสบยอดของธรรม กล่าวคือพระนิพพานแล้ว จึงมีความเชื่อมั่นอย่างจริงใจว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ประเสริฐอย่างแน่แท้ เพราะสามารถทรงนำพระนิพพานอันเป็นอมตธรรมมาเผยแผ่ ให้ปรากฏแก่ชาวโลกได้ และ**ในบรรดาธรรมทั้งหลายนั้น พระนิพพานได้ชื่อว่าเป็นยอดแห่งธรรม**

ก็เมื่อ พระนิพพานอันเป็นยอดแห่งธรรมมีจริง

เพราะตนได้ประสบพบเห็นด้วยตนเองมาแล้วอย่างนี้ เหตุไฉน ธรรมอันพระองค์ตรัสไว้จะไม่มีจริงเล่า พระอริยสงฆ์สาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็มีอยู่จริงๆ เพราะการที่จะได้เป็นพระอริยสงฆ์ ก็โดยอาศัยการได้ลิ้มรสอมตธรรมคือนิพพาน อีกอย่างหนึ่ง ตนเองก็ได้ลิ้มรสพระนิพพานแล้วเหมือนกัน ฉะนั้น ความสงสัยในพระอริยสงฆ์ ก็เป็นอันหมดสิ้นไป

เมื่อหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย โดยเอาตนเองเข้าเป็นพยานแล้ว ก็จะมีจิตผ่องแผ้ว เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างหนักแน่น มีความเคารพบูชาในพระรัตนตรัยอย่างซาบซึ้ง เป็นผู้ที่มองเห็นคุณค่าของพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง และในขณะนี้เอง ตัววิจิกิจฉากิเลส ก็จะหมดสิ้นไปจากขันธสันดาน ได้เป็นพระโสดาบันบุคคล

จึงเป็นอันว่า พระโสดาบันบุคคล เป็นผู้สามารถตัดกิเลสขาดออกไปจากขันธสันดานได้แล้ว ๒ ตัว คือ ทิฏฐิกิเลส และ วิจิกิจฉากิเลส ดังนั้นในวิสุทธิมรรค อรรถกถาท่านจึงแสดงไว้ว่า

กิเลเสสุ ทิฏฺฐิวิจิกิจฺฉา ปฐมญาณวชฺฌา

บรรดากิเลสทั้งหลาย ทิฏฐิกิเลส และ วิจิกิจฉากิเลส ทั้งสองนี้ มัคคญาณที่ ๑ คือโสดาปัตติมัคคญาณ ประหาณได้โดยเด็ดขาด

๓. **โลภะกิเลส** ได้แก่

ก. รูปราคะ คือความใคร่ ความยินดีพอใจในรูปภพหรือรูปฌาน มีความพอใจไปเกิดในรูปพรหม ความยินดีพอใจในสภาวธรรมดังกล่าวมาแล้วนี้ พระอรหันต์จึงจะละได้โดยเด็ดขาด

ข. อรูปราคะ ความยินดีพอใจในอรูปภพหรืออรูปฌาน มีความยินดีพอใจไปเกิดเป็นอรูปพรหม ความยินดีพอใจในสภาวธรรมดังกล่าวมานี้ เป็นโลภะกิเลสที่ละเอียดที่สุด พระอรหันต์เท่านั้น จึงจะละได้โดยเด็ดขาด ส่วนกามราคะนั้น พระอนาคามีละเป็นสมุจเฉทปหานได้แล้ว

๔. โทสะกิเลส ได้แก่ กิเลสที่ทำให้เป็นคนเหี้ยมโหดทารุณ เป็นอันธพาล พยาบาทอาฆาตกัน ประหัตประหารกัน ทำให้เป็นคนเนรคุณเป็นต้น ตลอดจนถึงทำให้ไม่พอใจไม่ชอบใจในการปฏิบัติหรือในเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกันในญาติโยม ในที่อยู่ ในอาหาร ในครูบาอาจารย์เป็นต้นนี้เป็นลักษณะของโทสะ โทสะกิเลสนี้ พระอนาคามีบุคคล

ละได้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหานแล้ว

๕. มานกิเลส ได้แก่ ความถือตัว (ขุททกนิกาย อัฏฐกถา ปฏิสมภิทามัคควัณณนา สัทธัมมปกาสินี หน้า ๖๗๙)

มานะนี้เป็นกิเลสเพราะเมื่อว่าตามสภาวะ ย่อมเป็นการปฏิบัติผิด โดยยึดเอารูปนามขันธ์ ๕ มาเป็นเราเป็นเขา จึงเป็นเหตุให้ตกอยู่ในวัฏฏทุกข์ประการหนึ่ง มานะกิเลสนี้แบ่งเป็นส่วนใหญ่ๆ ได้ ๒ ส่วน คือ

ก. อยาถาวมานะ ความถือตัว ที่ไม่เป็นไปตามความจริง ได้แก่

ตนเป็นคนชั้นสูง แต่ถือว่าตนเป็นคนชั้นกลาง

ตนเป็นคนชั้นสูง แต่ถือว่าตนเป็นคนชั้นต่ำ

ตนเป็นคนชั้นกลาง แต่ถือว่าตนเป็นคนชั้นสูง

ตนเป็นคนชั้นกลาง แต่ถือว่าตนเป็นคนชั้นต่ำ

ตนเป็นคนชั้นต่ำ แต่ถือว่าตนเป็นคนชั้นสูง

ตนเป็นคนชั้นต่ำ แต่ถือว่าตนเป็นคนชั้นกลาง

อยาถาวมานะ ทั้ง ๖ ประการนี้ พระโสดาบันบุคคลละได้โดยเด็ดขาดแล้ว เพราะเป็นกิเลสที่หยาบมาก

ข. ยาถาวมานะ ความถือตัวอันเป็นไปตามความเป็นจริงอันนี้ ได้แก่

ตนเป็นคนชั้นสูง ก็ถือว่าตนเป็นคนชั้นสูง

ตนเป็นคนชั้นกลาง ก็ถือว่าตนเป็นคนชั้นกลาง

ตนเป็นคนชั้นต่ำ ก็ถือว่าตนเป็นคนชั้นต่ำ

ยาถาวมานะ ทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นกิเลสที่ประณีตกว่า **อยาถาวมานะ** แม้พระสกทาคามี พระอนาคามี ซึ่งเห็นพระนิพพานมา ๒ - ๓ ครั้งตามลำดับแล้ว ก็ยังไม่สามารถละมานะเหล่านี้ได้เด็ดขาด เป็นแต่เพียงทำให้เบาบางลงเท่านั้น ต่อเมื่อใดได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว จึงสามารถประหาณกิเลสนี้ ให้หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด

๖. **อุทธัจจะกิเลส** ได้แก่ สภาพที่ทำจิตใจให้ฟุ้งซ่าน จับอารมณ์ไม่แน่นอน หรือสภาพที่ไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นานๆ อุทธัจจะเป็นอกุศลชาติ ซึ่งเป็นเครื่องปิดกั้นความดีไม่ให้เกิดขึ้น พระอรหันต์เท่านั้นจึงจะละได้โดยเด็ดขาด

ในกรณีนี้ ก็จะมีปัญหาว่า ถ้าเช่นนั้นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ซึ่งเป็นพระเสขบุคคลทั้งหลายก็จะยังมีอุทธัจจะอยู่ ทำให้สงสัยว่าเมื่อยังมีอุทธัจจะความฟุ้งซ่านคิดมาก อันเป็นเครื่องปิดกั้นความดีแล้ว จะได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามีได้อย่างไร

แก้ว่า ก็เพราะว่า ในขณะที่มรรคผลจะเกิดขึ้นแก่ท่านแต่ละครั้งๆ สมาธิแห่งวิปัสสนาของท่าน จะมีกำลังเข้มแข็งเป็นอันมาก สามารถข่มอุทธัจจะกิเลสนี้ลงได้ชั่วขณะหนึ่ง และในขณะที่อุทธัจจะกิเลสนี้ดับลงไปนั้นเอง อริยมรรคอริยผลเบื้องต่ำ คือโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล ย่อมพลันจะเกิดมีแก่ท่านทันที ทำให้ท่านสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลได้เป็นลำดับมา แต่ยังไม่สามารถประหาณอุทธัจจะกิเลสนี้ได้อย่างเด็ดขาด ต่อเมื่ออรหัต-มรรคอุบัติเกิดขึ้น จึงจะสามารถประหาณอุทธัจจะกิเลสนี้ให้หมดไปจากขันธสันดาน

๗. **ถีนะกิเลส** ได้แก่ กิเลสที่ทำให้จิตง่วงเหงาท้อถอยถีนะกิเลสนี้ ย่อมมีอยู่ในขันธสันดานของปุถุชนและพระเสขบุคคล เมื่อบรรลุพระอรหันต์แล้ว จึงจะสามารถกำจัดถีนะกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานได้

หมายความว่า การที่พระอรหันต์ทั้งหลายยังมีการหลับนอนอยู่นั้น หาใช่เป็นไปตามอำนาจของถีนะกิเลสไม่ที่แท้ เป็นเพราะร่างกายของท่าน ได้ปฏิบัติหน้าที่มาระยะหนึ่งแล้ว ย่อมมีการอ่อนเพลียหมดกำลัง **จิตตกภวังค์**ไป

เฉยๆ ตามธรรมดาแห่งอุปาทินนกสังขาร ซึ่งจะมีการพักผ่อนหลับนอนไปเป็นธรรมดาตามธรรมชาติ

อนึ่ง ถีนะกิเลสตัวนี้ จะเกิดขึ้นในขณะที่จิตเป็น **สสังขาริก** คือในขณะที่จิตจับอารมณ์ไม่เข้มแข็ง เช่น ในขณะที่ง่วงจวนจะหลับหรือในขณะที่ตื่นนอน แต่ไม่ใช่เกิดขึ้นเวลาหลับ เพราะในเวลาหลับนั้น จิตเป็นภวังค์ ซึ่งถีนะกิเลสไม่สามารถเกิดขึ้นร่วมได้ คือขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจไว้ว่าเวลาเรานอนหลับนั้นไม่ใช่ว่า ถูกถีนะกิเลสเข้าครอบงำ

เวลาเรานอนหลับนั้น จิตของเราลงสู่ภวังค์ จิตเป็นภวังค์ อยู่ในห้วงแห่งภวังค์ ถีนะกิเลสเกิดร่วมไม่ได้ ถีนะกิเลสนี้จะเกิดร่วมได้ตอนเราง่วง หรือตอนตื่นนอนใหม่ๆ หรือว่าเรารับประทานอาหาร ฉันอาหารอิ่มใหม่ๆ เราไปเดินจงกรมนั่งสมาธิ ขณะนั้นถีนะกิเลสเกิดร่วมได้

๘. **อหิริกะกิเลส** ได้แก่ สภาพที่ไม่ละอายต่ออกุศลทุจริต ย่อมเป็นที่รังเกียจแห่งบัณฑิตทั้งหลาย ในคัมภีร์อัฏฐสาลินีกล่าวไว้ว่า ก้อนเหล็กที่เปรอะเปื้อนไปด้วยอุจจาระ คนที่ฉลาดย่อมไม่ปรารถนาที่จะแตะต้อง เพราะเป็นของที่น่ารังเกียจ สะอิดสะเอียน ฉันใด อกุศลทุจริตก็

เช่นเดียวกัน บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่ปรารถนาที่จะถูกต้อง เพราะมีใจหยั่งลงสู่**ลัชชีธรรม** คือความละอายแก่ใจในการที่จะแตะต้องอกุศลทุจริตอันเป็นบาปเป็นความชั่วนั้น

ส่วนพาลชน ถูกโมหะครอบงำ ย่อมสามารถทำอกุศลทุจริตได้โดยปราศจากความละอาย อันเป็น**อลัชชีธรรม** คือสภาพที่ไม่ละอาย ไม่รังเกียจในอกุศลทุจริต นี้เรียกว่าอหิริกะ ซึ่งพระอรหันตะบุคคลเท่านั้นจึงจะละได้เด็ดขาด

ที่ว่าพระอรหันต์เท่านั้น จึงจะสามารถละอหิริกะนี้ได้หมดสิ้นนั้น ถ้าเช่นนั้นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ซึ่งเป็นพระเสขบุคคลทั้งหลาย ก็ยังมีความพอใจในการประพฤติทุจริตอีกอยู่หรือ

แก้ว่า พระเสขบุคคลทั้งหลายเหล่านั้น มิได้มีความพอใจในอกุศลทุจริตเหมือนปุถุชน แท้ที่จริงแล้ว โดยอำนาจอริยมรรคที่เกิดขึ้น ท่านได้กำจัดกิเลสนี้เป็นขั้นๆ มาแล้ว คือพระโสดาบัน สามารถประหาณอหิริกะกิเลสในส่วนที่เป็น**อปายคามินี** คือกิเลสที่จะพาไปเกิดในอบายภูมิ คือนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานได้แล้ว

ส่วนพระสกทาคามี และพระอนาคามี แม้ยังไม่

สามารถประหาณอหิริกะกิเลส อันเป็นส่วนละเอียดสุขุมได้ทั้งหมด แต่ก็ทำให้เบาบางลงจากขันธสันดานได้เป็นอันมาก ส่วนพระอรหันต์ ย่อมสามารถกวาดล้างอหิริกะกิเลสนี้ไม่ให้เหลืออยู่ในขันธสันดานอีกเลย

๙. อโนตตัปปะกิเลส ได้แก่ สภาวะที่ไม่เกรงกลัวต่ออกุศลทุจริต ซึ่งเป็นเหตุให้ต้องได้รับความทุกข์ในวัฏสงสาร ขึ้นชื่อว่าอกุศลทุจริตนั้น บัณฑิตทั้งหลายย่อมมีความเกรงกลัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่ให้ผลเป็นทุกข์แก่ผู้ประพฤติเป็นอย่างมาก

ในคัมภีร์อัฏฐสาลินีอรรถกถาท่านกล่าวว่า ก้อนเหล็กแดงที่ถูกไฟเผาลุกโชน คนฉลาดย่อมไม่ปรารถนาที่จะแตะต้อง เพราะเกรงกลัวความร้อนที่ก้อนเหล็กแดงนั้น ซึ่งถ้าแตะต้องย่อมได้รับความเจ็บปวดแสนสาหัส อกุศลทุจริตก็เช่นเดียวกัน บัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่ปรารถนาที่จะแตะต้อง เพราะมีปัญญาหยั่งทราบด้วยดีว่า อกุศลทุจริตนี้มีแต่จะให้ทุกข์ให้โทษอย่างเดียว มิให้คุณเลย

ส่วนพาลชนถูกโมหะครอบงำจิต ย่อมสามารถทำอกุศลทุจริตได้โดยไม่มีความเกรงกลัวเลย สภาวะที่ไม่เกรงกลัวต่ออกุศลทุจริตนี้ ชื่อว่า **อโนตตัปปะ** ซึ่งพระอรหันต์

บุคคลเท่านั้น จึงจะละได้โดยเด็ดขาด ส่วนพระเสขบุคคล คือพระโสดาบัน สามารถประหาณ**อโนตตัปปะ**ที่เป็นอปายคามินีนำพาไปสู่อบายภูมิได้ พระสกทาคามี แม้ว่า**อโนตตัปปะ**ส่วนที่สุขุมละเอียดจะมีอยู่ในขันธสันดาน แต่ก็เบาลงมากแล้ว ส่วนพระอรหันต์สามารถประหาณได้โดยไม่มีเหลือ

๑๐. โมหะกิเลส ได้แก่ สภาวะที่มืดมนปิดบังปัญญามิให้เห็นจตุรารียสัจธรรม คืออริยสัจ ๔

โมหะกิเลสก็คืออวิชชาความไม่รู้นั่นเอง

ถามว่า **ไม่รู้อะไร**

ตอบว่า **ไม่รู้อริยสัจ ๔** คือ ๑) ไม่รู้ทุกข์ ๒) ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ๓) ไม่รู้นิโรธความดับทุกข์ ๔) ไม่รู้ปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์

โมหะกิเลส นี้พระอรหันต์บุคคลเท่านั้น จึงจะสามารถกำจัดกวาดล้างให้หมดไปจากขันธสันดานได้โดยเด็ดขาด

ในกรณีนี้ ถ้าจะมีปัญหาถามว่าอวิชชาคือความไม่รู้จตุรารียสัจนี้ เหตุใดจึงมีเหลืออยู่จนต้องให้ พระอรหัต-มรรคประหาณอีก ในเมื่ออริยมรรคเบื้องต่ำ คือโสดาปัตติ-

มรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค เกิดขึ้นแต่ละครั้งๆ ก็เห็นจตุราริยสัจทำลายกิเลสได้ทุกครั้งไปอยู่แล้ว

วิสัชนาว่า ที่เป็นดังนี้ ก็เพราะอริยมรรคเบื้องต่ำทั้ง ๓ เมื่อเกิดขึ้น ทำให้เห็นจตุราริยสัจกำจัดอวิชชาได้ก็จริง แต่ว่าบรรดามรรคเหล่านั้น มีสภาพธรรมเป็น **วิชชูปมาธรรม** (คือธรรมที่อุปมาเหมือนฟ้าแลบ) ส่วนอริยมรรคขั้นสูงสุดคืออรหัตมรรคนั้น เมื่ออุบัติขึ้นย่อมจะทำให้เห็นอริยสัจ กำจัดอวิชชาได้อย่างเด็ดขาด เพราะว่าอรหัตมรรคนี้ มีสภาพเป็น **วชิรูปมาธรรม** เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว โมหะก็ถูกประหาณเป็นสมุจเฉทไป

อุปมาว่า ธรรมดาสายฟ้าที่ฟาดหรือผ่าลงมานั้น ย่อมมีกำลังกล้ายิ่งนัก เมื่อผ่าลงสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ตาม สิ่งนั้นย่อมแตกทำลายไป อุปมาข้อนี้ฉันใด อรหัตมรรคเมื่อเกิดขึ้นแล้ว กิเลสตัวหนึ่งตัวใดที่ไม่ถูกทำลายนั้น เป็นอันไม่มี กิเลสทั้งหลายที่อริยมรรคอื่นๆ ทำลายไม่ได้จะต้องถูกทำลายไปด้วยอรหัตมรรคให้หมดไปสิ้นไป ฉันนั้น

อรหัตมรรคนี้เป็น **วชิรูปมาธรรม** คือเปรียบเหมือนฟ้าผ่า การบรรลุอรหัตมรรค หรือว่าอรหัตมรรคเกิดขึ้นมาแล้วย่อมจะสามารถทำลายกิเลสทั้ง ๑๐ นี้ ให้หมดไป

จากขันธสันดาน

กิเลสทั้ง ๑๐ ตัวนี้ หากว่ามรรคเบื้องต่ำทั้ง ๓ ทำลายแล้ว แต่ว่ายังดับไม่สนิท ความร้อนของกิเลสเหล่านี้ยังมีอยู่ ก็จะถูกอรหัตมรรคที่เกิดขึ้นทำลายให้หมดสิ้นไป เหมือนกันกับสายฟ้าที่ฟาดลงมาบนต้นไม้หรือโคตรเพชร โคตรเหล็กก็ตาม สิ่งเหล่านั้นจะแข็งสักปานใด ก็จะต้องแหลกลาญเป็นจุณวิจุณไป และไม่มีวันที่จะกลับเกิดขึ้นมาอีก ข้อนี้ ฉันใด กิเลสที่ถูกอรหัตมรรคทำลายได้แล้ว ก็จะหมดไปสูญไป ไม่มีวันเกิดขึ้นอีก ฉันนั้น เพราะฉะนั้น อรหัตมรรคนั้น ท่านจึงอุปมาเป็นคำจำกัดความว่า วชิรูปมาธรรม คือธรรมที่เปรียบเหมือนฟ้าผ่า

สรุป กิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ทิฏฐิกิเลส วิจิกิจฉากิเลส พระโสดาบันละได้เด็ดขาด สำหรับโทสะกิเลส โลภะกิเลส มานะกิเลส อุทธัจจะกิเลส ถีนะกิเลส อหิริกะกิเลส อโนตตัปปะกิเลส และโมหะกิเลสนั้น ในส่วนที่เป็น**อปายคามินี** คือที่จะพาไปเกิดในอบายภูมิ มีนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานนั้น พระโสดาบันละได้แล้ว ไม่สามารถที่จะพาให้ไปเกิดในอบายภูมิได้

ส่วนพระสกทาคามี ทำกิเลสที่เหลืออยู่จากที่พระโสดาบันละได้แล้ว ทำให้เบาบางลง พระอนาคามีละโลภะส่วนที่เป็นกามราคะและละโทสะได้ ส่วนพระอรหันต์ละกิเลสที่ยังเหลืออยู่ได้หมดสิ้นทุกสิ่งทุกประการ

นี่แลท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย หนทางที่เราท่านทั้งหลายจะทำลายกิเลสให้หมดไปจากขันธสันดาน ก็มีอยู่หนทางเดียว คือการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น เมื่อใด เรายังไม่สามารถทำลายกิเลสทั้ง ๑๐ ตัวนี้ ตัวใดตัวหนึ่งให้ดับไปสิ้นไปสูญไป โอกาสที่จะไปเกิดในอบายภูมิก็ยังมี

เราเป็นพระแล้ว มิใช่ว่าเราจะปิดประตูอบายภูมิได้ **เป็นพระก็มีโอกาสไปตกนรกได้เหมือนกัน** เป็นสามเณร ปะขาว แม่ชี ก็มีโอกาสไปตกนรกได้เหมือนกัน ยิ่งเป็นพระ เป็นเณร เป็นปะขาว แม่ชี นี้ยิ่งมีโอกาสที่จะไปตกนรกได้เร็วกว่าโยมเขา

เพราะเหตุใด

เพราะว่า ชีวิตของเรานั้นเนื่องด้วยคนอื่น และนอกจากนี้ ข้อวัตรปฏิบัติของเรามีมากกว่าโยม ธรรมดาเมื่อเราทำผิดศีลของเรา ก็มีโอกาสที่จะไปสู่อบายภูมิได้

ทีนี้ เมื่อใด เราผ่านมัคคญาณ ผลญาณได้ครั้งหนึ่ง ก็สามารถปิดประตูอบายภูมิได้ ตัวอย่างนายตัมพทาฐิกะมีเรื่องเล่าไว้ในธรรมบทว่า

นายตัมพทาฐิกะนั้น เป็นผู้มีร่างกายกำยำ มีเคราแดง มีตาเหลือกเหลือง เป็นคนที่น่าเกรงกลัวที่สุด เขาคิดอยากที่จะเป็นโจรจึงได้ไปขออาศัยอยู่ในสำนักของพวกโจร แต่หัวหน้าโจรดูลักษณะของเขาแล้วคิดว่า บุรุษคนนี้ มีจิตใจกล้าแข็งยิ่งนัก เขาสามารถที่จะเชือดนมมารดาหรือสามารถจะเชือดเอาเลือดจากลำคอของบิดามาดื่มกินได้ จึงไม่รับเขาไว้

แต่นายตัมพะทาฐิกะนั้นไม่ยอมกลับ ไปอาศัยอยู่กับบริวารของโจร พยายามทำความดีทุกสิ่งทุกประการ จนบริวารโจรคนนั้นเชื่อใจไว้ใจแล้ว ก็พาเขาไปหาหัวหน้าโจรบอกว่า บุรุษคนนี้เป็นคนดี ไม่เกียจคร้าน สามารถทำงานได้ทุกอย่าง หนักเอาเบาสู้ ซื่อสัตย์สุจริต ควรที่จะรับเขาไว้ ผลสุดท้าย หัวหน้าโจรก็ใจอ่อนรับนายตัมพทาฐิกะนั้นไว้

ก็เป็นธรรมดาของโจร ย่อมไม่อยู่เฉยๆ พวกโจรเหล่านั้นซึ่งมีจำนวน ๕๐๐ ก็พากันออกเที่ยวปล้นตามสถานที่ต่างๆ จนทำให้ชาวบ้านเดือดร้อน จึงได้นำความขึ้น

กราบทูลพระราชา พระองค์จึงตรัสสั่งให้เจ้าหน้าที่พร้อมทั้งประชาชนออกตามล่าโจร จนสามารถจับโจรมาได้ทั้ง ๕๐๐ เมื่อนำมาแล้ว ศาลได้ตัดสินให้ประหารชีวิตโจรทั้ง ๕๐๐ นั้นด้วยการตัดคอ ครั้งนั้นในพระนครนั้น ไม่มีใครสามารถที่จะกล้าตัดคอโจรเหล่านั้นได้ จึงไปถามหัวหน้าโจร หัวหน้าโจรก็ไม่สามารถที่จะทำได้ เพราะว่าเคยได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขได้อยู่กันมานาน

คนทั้งหลายจึงถามไปตามลำดับ แต่ไม่มีใครยอมทำ จนกระทั่งถามมาถึงนายตัมพทาฐิกะว่า ท่านสามารถที่จะฆ่าโจรเหล่านี้ได้หรือไม่ ถ้าท่านยอมฆ่า พวกเราจะไว้ชีวิตท่าน เขาก็ตอบรับว่าข้าพเจ้าสามารถ ชนทั้งหลายจึงมอบดาบให้แก่เขา เขาได้ดาบแล้วก็ตัดคอโจรไปทีละคนๆ ขาดไปโดยไม่มีความสะทกสะท้าน จนหมดทั้ง ๔๙๙ คน

ผลสุดท้าย พวกคนก็พากันให้ความยกย่องนับถือแล้วตั้งเขาไว้ในตำแหน่งเพชฌฆาต หลังจากนั้นมา เมื่อจับโจรได้ ศาลสั่งประหารชีวิต ก็นำมาให้เขาฆ่าคราวละ ๒๐๐ บ้าง ๓๐๐ บ้าง ๕๐๐ บ้าง คราวละ ๒-๓ คนบ้าง

ตั้งแต่เขาเป็นนายเพชฌฆาตอยู่นั้น เป็นเวลา ๕๕ ปี ได้ฆ่าคนไป ๒,๐๐๐ กว่าคน เมื่อชีวิตของเขาย่างเข้าสู่วัย

ชรา ก็ไม่อาจที่จะตัดคอโจรทีเดียวให้ขาดไปได้ต้องตัด ๒-๓ ที ทำให้นักโทษต้องได้รับความลำบากมากทรมานมาก ชนทั้งหลายจึงได้ถอดเขาออกจากตำแหน่ง

ในระหว่างที่เขาเป็นนายเพชฌฆาตอยู่นั้น เขาไม่ได้ทำกิจ ๔ อย่างนี้เลย คือการนุ่งผ้าใหม่ การดื่มยาคูเจือน้ำนมที่ปรุงด้วยเนยใสใหม่ การประดับดอกมะลิ การทาด้วยของหอม ในวันที่เขาออกจากตำแหน่งนั้น ชนทั้งหลายได้ทำกิจ ๔ อย่างนั้นแก่เขา

ในเช้าวันนั้น เขาจึงลงไปอาบน้ำชำระร่างกาย นุ่งผ้าใหม่ ประดับประดาร่างกายด้วยดอกไม้ ทาน้ำหอม แล้วก็เตรียมตัวที่จะบริโภคข้าวยาคูเจือน้ำนมปรุงด้วยเนยใสใหม่ของตน ในเช้าวันนั้นเอง พระสารีบุตรออกจากนิโรธสมาบัติแล้ว ได้พิจารณาว่า ใครจะเป็นผู้มีศรัทธา จะเป็นผู้ได้รับผลบุญอันยิ่งใหญ่ ก็พิจารณาเห็นว่านายตัมพทาฐิกะ เป็นผู้มีศรัทธา เขาจะได้บรรลุคุณธรรมอันใหญ่หลวง เมื่อทราบดังนั้นแล้ว จึงนุ่งสบงทรงจีวรถือบาตรมาสู่บ้านของนายตัมพทาฐิกะ ยืนอยู่ที่ประตูบ้าน

ขณะนั้น นายตัมพทาฐิกะกำลังจะบริโภคยาคูนั้น พอดีเหลือบมาเห็นท่านพระสารีบุตรเข้า เกิดความปีติดีใจ

ว่า เราเป็นเพชฌฆาตอยู่ ๕๕ ปีฆ่าคนเป็นจำนวนมาก เราไม่เคยทำบุญทำทานเลยสักครั้งเดียว เราพ้นจากตำแหน่งวันนี้ ชนทั้งหลายทำกิจ ๔ อย่างแก่เราวันนี้ และพระเถระเจ้าก็มาโปรดเราในวันนี้ บัดนี้ ไทยธรรมของเราก็มีอยู่

เมื่อเขาคิดได้ดังนั้นแล้ว จึงอาราธนานิมนต์พระสารีบุตรเถระขึ้นไปบนบ้าน เมื่อท่านนั่งลงเรียบร้อยแล้ว จึงนำเอาข้าวยาคูมาใส่ลงในบาตร นิมนต์ให้ท่านฉัน ส่วนตนเองนั่งพัดให้พระเถระ กลิ่นของข้าวยาคู ทำให้เขากระวนกระวาย เพราะไม่เคยได้ลิ้มรสมานาน พระเถระทราบอัธยาศัย จึงบอกให้เข้าไปทานข้าวยาคูของเขา เมื่อเขาทานข้าวยาคูเสร็จ ก็มาพัดพระเถระต่อ

เมื่อท่านพระสารีบุตรเถระทำภัตกิจเสร็จแล้ว จึงแสดงพระธรรมเทศนาเรื่องภัตตานุโมทนากถา แก่นายตัมพทาฐิกะ แต่เขาไม่สามารถที่จะส่งจิตส่งใจไปตามกระแสพระธรรมเทศนาได้ เกิดความฟุ้งซ่านคิดมาก นึกถึงแต่บาปกรรมที่ตนได้ทำไว้

พระเถระทราบวาระจิต จึงได้กล่าวขึ้นว่า อุบาสกเหตุใด ท่านจึงไม่สามารถส่งใจไปตามธรรมเทศนาได้ ท่านขอรับ ผมเป็นเพชฌฆาตอยู่ ๕๕ ปี ฆ่าคนไป ๒,๐๐๐ กว่า

คน เมื่อผมฟังเทศน์อยู่ ภาพคนที่ผมฆ่าก็มาปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ กระผมจึงไม่สามารถจะส่งจิตส่งใจไปตามกระแสพระธรรมเทศนาได้

ท่านพระมหาเถระเป็นผู้ฉลาดจึงคิดว่า เราจะใช้กุศโลบายสอนบุรุษนี้ แล้วจึงถามนายตัมพทาฐิกะว่า อุบาสก เวลาอุบาสกฆ่าคน อุบาสกฆ่าเองหรือว่าผู้อื่นสั่งให้ฆ่า นายตัมพทาฐิกะจึงตอบว่า ผมไม่ได้ฆ่าเอง ผู้อื่นสั่งให้ฆ่า ก็เมื่ออุบาสกไม่ได้ฆ่าเอง บาปนั้นก็ไม่ตกอยู่ที่อุบาสก

เมื่อพระเถระกล่าวอย่างนี้ นายตัมพทาฐิกะจึงมีความสำคัญว่าตนเองไม่มีบาป เกิดความอิ่มใจ รื่นเริงใจ พระเถระก็แสดงธรรมต่อ เขาส่งจิตส่งใจไปตามกระแสพระธรรมเทศนา ก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน เมื่อพระเถระแสดงธรรมจบ ลากลับ เขาจึงตามส่งพระเถระหน่อยหนึ่ง กลับมาตามหนทาง ถูกนางยักษิณีที่เป็นเจ้ากรรมนายเวรในปางก่อน แปลงร่างเป็นแม่โคกระโดดขวิดนายตัมพทาฐิกะตายไป

วันหนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย นั่งสนทนากันในโรงธรรมสภาศาลาว่า นายตัมพทาฐิกะนี้ เขาเป็นเพชฌฆาตอยู่ ๕๕ ปี ฆ่าคนไป ๒,๐๐๐ กว่าคน ในวันที่เขาพ้นจาก

ตำแหน่ง ชาวบ้านได้ทำกิจ ๔ อย่างแก่เขา เขาได้ทำบุญแก่พระสารีบุตรในวันนั้น และในวันนั้นเองเขาก็สิ้นชีวิต เมื่อเขาตายแล้ว เขาจะไปเกิดที่ไหนหนอ

องค์พระบรมศาสดา ทรงเสด็จมาตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสนทนากันด้วยเรื่องอะไร พระพุทธเจ้าข้า พวกข้าพระองค์สนทนากันเรื่องของนายตัมพทาฐิกะว่า เขาตายแล้วจะไปบังเกิดที่ไหนหนอ พระองค์จึงทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายบุตรของเรา ไปบังเกิดแล้วในดุสิตบุรี เมื่อพระองค์ตรัสอย่างนั้น ภิกษุทั้งหลายก็งงว่า เป็นได้อย่างไรกัน หรือว่าผลของบาปไม่มี

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธออย่าได้กล่าวเช่นนั้นเลย ข้อนี้เป็นความจริง เพราะเมื่อก่อนโน้น บุตรของเราไม่ได้กัลยาณมิตรเลย จึงได้ทำบาปมีประมาณเท่านี้ แต่บัดนี้บุตรของเราได้กัลยาณมิตร ได้พบกับพระสารีบุตร ได้ถวายทานแก่ท่าน ได้ฟังเทศน์ของท่าน ยังอนุโลมขันติให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน เหตุนั้น เมื่อตายแล้ว จึงไปเกิดในชั้นดุสิตบุรี

นี้แล ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เราคิดดูซิว่าฆ่าคนเพียงคนเดียว หรือเราฆ่าตัวเราเองชีวิตเดียวเท่านั้น

เราก็จะต้องไปเกิดในอเวจีมหานรกแล้ว นี่นายตัมพทาฐิกะฆ่าคนตั้ง ๒ พันกว่าคน ทำไมจึงไม่ต้องตกอเวจี ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่าผู้ที่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ถึงกระแสพระนิพพานแม้เพียงขั้นปฐมมรรคเท่านั้น ก็ถือว่ามีพระนิพพานเป็นที่ไปเป็นที่ถึงเป็นเครื่องรองรับแล้ว ตายไปย่อมไม่จมไปสู่อบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

อุปมาเหมือนกันกับเรายืนอยู่บนสะพานสูงๆ เราจะทิ้งก้อนดินบ้าง ท่อนไม้บ้างลงไปในแม่น้ำ แต่ในแม่น้ำนั้นมีเรือเป็นเครื่องรองรับอยู่ เราทิ้งลงไปก็ค้างอยู่บนเรือ ไม่จมไปในน้ำ ข้อนี้ ฉันใด ผู้ที่ปฏิบัติพระกัมมัฏฐานจนได้บรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้นไปแล้ว ก็แสดงว่ามีพระนิพพานเป็นเครื่องรองรับ ตายแล้วก็ไม่มีจมไปสู่อบายภูมิ

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การที่ท่านทั้งหลายได้มีโอกาสมาประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานในคราวนี้ ถือว่าท่านทั้งหลายมีบุญล้นฟ้าล้นดิน การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในหน้าพรรษานี้ หากว่าท่านทั้งหลายปฏิบัติตามหลักวิชาการที่ครูบาอาจารย์แนะนำพร่ำสอนหรือชี้แจงให้หลวงพ่อขอรับรองว่า ท่านทั้งหลายต้องได้บรรลุธรรมวิเศษ

อย่างน้อยที่สุด ต้องได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน

สามเดือนนี้มีโอกาสมีเวลา ที่จะได้บรรลุเป็นพระโสดาบันได้ ถ้าประพฤติปฏิบัติตามหลักวิชาการจริงๆ เว้นไว้แต่ท่านทั้งหลายจะประมาท ไม่เอาเถ้าเอาถ่าน หรือไม่ปฏิบัติตามหลักวิชาการ ปฏิบัติแบบให้วันและคืนผ่านไป ก็เป็นสิ่งที่ช่วยไม่ได้

แต่อย่างไรก็ตาม หลวงพ่อก็ยังคิดว่า ท่านทั้งหลายคงมีวิริยะอุตสาหะพยายาม ฝ่าฟันต่ออุปสรรคทุกสิ่งทุกอย่าง แม้จะมีความเจ็บปวด เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หิวกระหาย หรือเบื่อหน่าย กลุ้มใจอย่างไร ก็คงเอาชนะได้ เมื่อใดท่านทั้งหลายสามารถเอาชนะได้ อริยมรรคอริยผลที่ท่านต้องการหรือปรารถนา ก็คงจะเป็นสมบัติของท่านอย่างไม่ต้องสงสัย.

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงถึงสุข นิราศทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

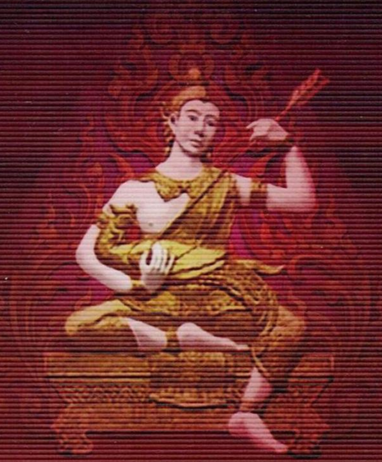
สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่ได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ ให้แก่บิดามารดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหาย ตลอดท่านผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร มนุษย์ อมนุษย์ อบายสัตว์ เทวดา มาร พรหม พระยายมราช และนายนิรยบาลทั้งหลาย ถ้าตกทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ถ้ามีความสุขขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ มีการ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ขอจงได้เป็นพลวะปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่ง ให้เกิดปัญญาญาณ ได้บรรลุฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ นิโรธสมาบัติ วิชชา ๓ ปฏิสัมภิทา ๔ อภิญญา ๖ อตีตังสญาณ ปัจจุปปันนังสญาณ อนาคตังสญาณ มโนมยิทธิ ได้บรรลุมรรคผลพระนิพพาน ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่งจนถึงความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน เทอญ.

กตเม จตฺตาโร ?
อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน
สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ,
เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน
สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ,
จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน
สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ,
ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน
สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ ฯ
สติปัฏฐาน ๔ คืออะไรบ้างเล่า ภิกษุทั้งหลาย ?
คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้
พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ ฯ

(๑๐/๒๗๓/๓๒๒)



อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปํ โก ชญฺญา มรณํ สุเว
น หิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจุนา

ควรรีบทำความเพียรเสียแต่วันนี้
ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะมาถึงในวันพรุ่งนี้
เพราะว่าความผิดเพี้ยนต่อพระยามัจจุราช
ผู้มีเสนาใหญ่ ย่อมไม่มี

ม.อุ. ๑๔/๕๒๗/๓๔๘

๒